Mahasi Sayadaw

Căn Bản Thiền Minh Sát

Tái bản lần thứ nhất 2007

Soạn dịch

Thiện-Anh Phạm-Phú-Luyện

Căn Bản
Thiền Minh Sát

Thành kính tưởng niệm
Cố Hòa Thượng Thiền Sư U Silananda

Mục Lục

Lời Giới Thiệu của Như Lai Thiền viện

Thiền Minh Sát hiện nay đã được phổ biến rộng rãi khắp trên thế giới qua nhiều phương pháp giảng dạy của nhiều vị thầy lỗi lạc thuộc nhiều trường phái khác nhau.

Như Lai Thiền viện có duyên lành được tu học và thực tập sâu sát theo pháp hành Minh Sát Tứ Niệm Xứ của cố Hòa Thượng Thiền Sư Mahasi Sayadaw dưới sự chỉ dạy uyên nguyên của các đệ tử gương mẫu nhất của Ngài như Hòa Thượng U Pandita, Hòa Thượng U Silananda, Hòa Thượng Kim Triệu, Hòa Thượng U Kundala, Hòa Thượng U Lakkhana… gần hai thập niên qua.

Đặc biệt Thiền Sư U Silananda trong suốt thời gian hoằng dương giáo lý Nguyên Thủy ở Hoa Kỳ và nhất là những năm giảng dạy tại Như Lai Thiền Viện, Ngài luôn luôn hướng dẫn thiền sinh thực tập đúng pháp hành chân truyền tại trung tâm Mahasi cùng học tập các kinh sách do Ngài Mahasi biên soạn. Trong một bài pháp thoại, Thiền Sư U Silananda đã giới thiệu về các tác phẩm của Ngài Mahasi như sau: “Đối với những ai chưa có dịp tìm hiểu gì về thiền Minh Sát thì các quyển sách của

Ngài Mahasi không có gì là đặc sắc, cũng chẳng mang lại hứng thú nào cả. Nhưng với người nào đã nghiêm chỉnh hành thiền thì kinh sách của Ngài vừa là nguồn tài liệu phong phú vừa là những lời sách tấn quý báu trên đường tu tập. Đặc điểm của Ngài Mahasi là khi thuyết giảng bất cứ đề tài nào, Ngài luôn luôn giải thích thật khúc chiết, tường tận những điểm được trích dẫn trong Kinh điển cũng như trong Chú giải đồng thời minh họa bằng các kinh nghiệm thân chứng, đan kết thật sinh động giữa lý thuyết và thực hành."

Trong số môn sinh Âu Mỹ nổi tiếng nhất của Ngài hiện nay có Thiền Sư Jack Kornfield. Ông luôn luôn đề cao quan điểm của Ngài về Giác ngộ mà qua nhiều năm tu tập và dạy thiền khắp nơi, ông đã xác quyết là như thật đúng "Giác ngộ là một quá trình chuyển hóa vượt lên các kinh nghiệm thế gian, thành tựu được do công phu hành thiền thâm sâu và tích cực có sức mạnh giải tỏa được niềm tin vào một tự ngã riêng biệt cũng như mọi dính mắc với thế gian này…"

Trong cố gắng phổ biến pháp hành hữu hiệu này đến mọi người, Như Lai Thiền Viện xin cống hiến quý bạn đạo quyển "Căn Bản Thiền Minh Sát" gồm nhiều tài liệu khác nhau mà phần chính là sách "Fundamentals of Vipassana Meditation" của Ngài Mahasi Sayadaw được Thiền Sư U Silananda hiệu

đính. Bản Việt dịch của đạo hữu Thiện-Anh Phạm-Phú-Luyện theo sát các nguyên tác tiếng Anh.

Như Lai Thiền Viện hy vọng sách "Căn Bản Thiền Minh Sát" như một tuyển tập về pháp hành Minh Sát Tứ Niệm Xứ sẽ đem lại lợi lạc cho những ai muốn tìm hiểu pháp hành thiền của Đức Phật cũng như cho các thiền sinh muốn nắm vững phương pháp thực tập.

Thiền Viện xin chân thành tri ân nhiệt tâm hỗ trợ của các bạn đạo khắp nơi cho chương trình thực hiện ấn tống sách "Căn Bản Thiền Minh Sát". Cầu mong pháp thí cao thượng này sẽ mang an vui đến cho những người thân của các bạn và là duyên lành trên đường tu tập và thành đạt giác ngộ giải thoát của các bạn trong tương lai.

Thiền Viện xin hân hạnh giới thiệu tuyển tập "Căn Bản Thiền Minh Sát" đến tất cả thiền sinh và Phật tử Việt Nam.

Trong Tâm Từ,

Ban Tu thư Như Lai Thiền viện

Lời Người Soạn Dịch

Cách đây hơn 15 năm, rất cảm kích khi đọc cuốn Fundamentals of Vipassana (Căn Bản Thiền Minh Sát) của ngài Hòa Thượng Mahasi Saydaw do Thiền Sư U Silananda hiệu đính, tôi đã phát tâm dịch tác phẩm này sang tiếng Việt để phổ biến đến phật tử và thiền sinh Việt Nam.

Sau vài lần thử dịch nhưng không thành công nên đành bỏ dở. Lý do có lẽ là trong đời sống quá bận rộn khó mà tìm được một khoảng thời gian dài để có thể chuyên tâm vào việc dịch thuật. Vì thế, đã có lần tôi nghĩ sẽ không bao giờ thực hiện được mộng ước nhỏ nhoi của mình. Nhưng bỗng một hôm chợt nhớ lại hình ảnh Hòa Thượng Thích Minh Châu, viện trưởng Viện Đại Học Vạn Hạnh, dưới ánh đèn đêm đã đều đặn dịch thuật Tam Tạng Kinh Điển từ Pali sang tiếng Việt vào cuối mỗi ngày trên lan can lầu hai của trường trong thập niên 1970, tôi liền nghĩ đến việc bắt đầu thực hiện chương trình hàng ngày vào giờ nghỉ trưa tại sở làm. Hình ảnh đó đã mang lại niềm hứng khởi trong những giờ phút quí báu nhất trong ngày và bản dịch đã hoàn thành.

Sau đó dịch phẩm này được kết hợp thêm những tài liệu giảng dạy của các Ngài sau đây để làm thành

một tuyển tập liên quan đến pháp hành thiền Minh Sát Niệm Xứ:

- 59 câu hỏi của thiền sinh được Ngài Hòa Thượng Mahasi trả lời liên quan đến pháp hành được sưu tập từ những sách nhỏ (booklets) đã được xuất bản.
- Instructions to Insight Meditation (Chỉ Dẫn Hành Thiền Minh Sát) do Hòa Thượng Mahasi Sayadaw giảng tại thiền viện Sasana Yeiktha Meditation Center ở thủ đô Ngưỡng Quang, Miến Điện.
- The Benefits of Walking Meditation (Lợi Ích Thiền Hành) của Hòa Thượng Thiền Sư U Silananda.
- Guidance for Yogis at Interview (Hướng Dẫn Trình Pháp) của Hòa Thượng Thiền Sư U Pandita.

Nay tuyển tập đã hoàn tất và trong tôi chỉ còn lại lòng biết ơn sâu xa. Song song với lòng tri ân Tam Bảo trong khi soạn dịch, tôi thâm cảm đối với ân nghĩa bao la của cố Hòa Thượng Thiền Sư U Silanada đã hướng dẫn pháp học lẫn pháp hành Minh Sát Niệm Xứ trong gần hai thập niên qua. Dù Ngài bây giờ không còn nữa nhưng hình ảnh của Ngài vẫn mãi sâu đậm và sống động trong lòng mọi thiền sinh. Điều này rất rõ ràng trong suốt thời gian dịch tuyển tập này, nhất là khi phải trải qua những phần thật khó lãnh hội và những lúc như vậy lòng biết ơn Ngài lại dâng tràn.

Cuối cùng, xin cám ơn các đạo hữu Nguyên Khiêm và Từ Sơn đã bỏ ra rất nhiều thì giờ đọc bản dịch và cho nhiều hồi ý quý báu để tuyển tập được hoàn chỉnh hơn cũng như đạo hữu Bùi Hoài Thanh đã tận tâm giúp phần đánh máy.

Mong các bạn đạo và thiền sinh khắp nơi được nhiều lợi lạc qua tập sách nhỏ này.

Trong tâm từ,

Thiện-Anh Phạm-Phú-Luyện

Namo Tassa Bhagavato Arahato
SammÈsambuddhassa



Thành Kính Đảnh Lễ Đức Thế Tôn
Bậc A La Hán Cao Thượng
Đấng Chánh Biến Tri

Tiểu Sử Hòa Thượng Thiền Sư Mahasi Sayadaw

Hòa Thượng Thiền Sư Mahasi Sayadaw sinh năm 1904 tại Seikkhun, một ngôi làng duyên dáng, trù phú và rộng lớn cách ngôi phố lịch sử Shwebo ở thượng phần Miến Điện khoảng bảy dặm về phía tây. Thân phụ U Kan Taw và thân mẫu Daw Oke là những người điền chủ.

Vào lúc sáu tuổi, Ngài được gởi đến học đạo với đại đức Adicca trụ trì tu viện Pyinmana Monastery ở Seikkhun. Sáu năm sau, Ngài xuất gia Sa di, pháp danh Shin Sobhana (Thiện Dũng). Tên này hợp với cung cách cao quý và đức tính can đảm của Ngài. Là một đệ tử thông minh, Ngài tiến bộ vượt bực về pháp học. Khi thầy của Ngài rời Tăng đoàn, Ngài tiếp tục theo học với Sayadaw U Parama thuộc tu viện Thugyi-kyaung Monastery, Ingyintaw-taik. Khi được 19 tuổi, phải quyết định giữa sự tiếp tục tu hành hay trở về với đời sống thế tục, Ngài biết lòng mình muốn gì nên đã không ngần ngại chọn con đường phụng sự đạo pháp. Ngài thọ giới tỳ kheo vào ngày 26 tháng 11 năm 1923 dưới sự hướng dẫn của thầy Sumedha Sayadaw Ashin Nimmala. Trong vòng bốn năm, Ngài đỗ luôn ba kỳ thi về kinh điển Pali do chính phủ tổ chức.

Sau đó Ngài đến thành phố Madalay nổi tiếng về pháp học để theo đuổi việc thâm cứu kinh điển với các hòa thượng lừng danh thông suốt giáo pháp thuộc tu viện Khinmakan-west Monastery. Tuy nhiên, Ngài chỉ ở đây trên một năm vì vị sư trưởng tu viện Taik-kyaung Monastery ở Taungwainggale cùng làng với Ngài muốn Ngài giúp đỡ để dạy dỗ hàng môn đệ của sư. Trong khi dạy tại Taungwainggale, Ngài tự học thêm kinh điển, đặc biệt là Kinh Đại Niệm Xứ (Mahasatipatthana Sutta). Ngài rất thích pháp hành Minh Sát Niệm Xứ nên sau đó đã sang làng Thaton kế cận để thực tập thiền dưới sự chỉ dạy của thiền sư danh tiếng Mingun Jetavan Sayadaw.

Dưới sự hướng dẫn của thiền sư Mingun Sayadaw, Ngài thực tập hết mình pháp hành Thiền Minh Sát. Chỉ trong vòng bốn tháng, Ngài đã đạt được kết quả thật tốt đẹp để có thể dạy lại cho ba vị đệ tử của Ngài ở Seikkhun nhân một chuyến về thăm lại ngôi làng xưa vào năm 1938. Sau khi hòa thượng Taungwainggale bị bịnh và viên tịch, Ngài giã từ Thaton về lại Taungwainggale để thay thầy coi sóc tu viện và dạy dỗ Tăng chúng. Vào năm 1941, Ngài đỗ kỳ thi Pháp Sư (Dhammacariya) do chính phủ tổ chức.

Vào đêm trước khi quân đội Nhật xâm chiếm Miến Điện, Ngài rời Taungwainggale về lại ngôi làng Seikkhun của mình. Đây là cơ hội để Ngài

chuyên chú vào pháp hành Thiền Minh Sát Niệm Xứ và dạy lại cho đệ tử càng ngày càng đông. Tu viện Seikkhun với tên mới là Mahasi Monastery rất may mắn thoát được những tàn phá kinh hoàng của chiến tranh. Trong thời gian này, những đệ tử của Ngài đã thuyết phục Ngài viết cuốn "Cẩm Nang Thiền Minh Sát'. Đây là một công trình sâu rộng và đầy thẩm quyền về Thiền Minh Sát Niệm Xứ trên cả hai phương diện lý thuyết và thực hành.

Chẳng bao lâu sau khi tiếng tăm của Ngài như là một bậc thiền sư thiện xảo vang lừng khắp khu vực Shwebo-Saggaing, Sir U Thwin, một phật tử giàu có và nhiệt tâm, muốn hoằng dương Phật Pháp bằng sự thiết lập một thiền viện đặt dưới sự hướng dẫn của một vị thiền sư đức hạnh và đầy khả năng. Sau khi lắng nghe một thời pháp về Thiền Minh Sát do Ngài thuyết giảng và quan sát phong cách cao quí thanh tịnh của Ngài, ông nhận ra đây chính là vị thầy mà ông đã tìm kiếm bấy lâu nay.

Vào ngày 13 tháng 11 năm 1947, hội Phật Giáo Buddhasasana Nuggaha Association được thành lập ở Ngưỡng Quang với mục đích là học hỏi kinh điển và thực hành giáo pháp do Sir U Thwin làm chủ tịch. Ông tặng hội một lô đất rộng trên năm mẫu nằm trên đường Hermitage Road tại Ngưỡng Quang để thành lập thiền viện. Đến năm 1948, diện tích của thiền viện lên tới 19.6 mẫu với nhiều tòa nhà

và cơ sở rộng lớn. Sir U Thwin cho hội biết là đã tìm được một vị thiền sư đáng tin cậy và đề nghị thủ tướng Miến Điện cung thỉnh Ngài Mahasi Saydaw về thiền viện.

Sau Thế Chiến Thứ Hai, Ngài luân phiên cư ngụ tại hai ngôi làng Seikkhun và Taungwainggale ở Moulmein. Trong khi đó, Miến Điện giành lại độc lập vào ngày 4 tháng 1 năm 1948. Vào tháng 5 năm 1949, trong thời gian tạm trú ở Seikkhun, Ngài hoàn tất bản dịch mới về Kinh Đại Niệm Xứ vượt trội hẳn những bản dịch trước đây về kinh này. Đây là bản kinh rất quan trọng cho những ai muốn thực hành Thiền Minh Sát.

Vào tháng 11 năm 1949, theo lời mời của thủ tướng U Nu, Ngài từ Shwebo và Saggaing xuống thiền viện Sasana Yeiktha Meditation Center ở Ngưỡng Quang với hai phụ tá để bắt đầu điều hành thiền viện này. Vào ngày 4 tháng 12 năm 1949, Ngài đích thân chỉ dạy 25 thiền sinh đầu tiên thực tập Thiền Minh Sát. Khi số lượng thiền sinh gia tăng, việc hướng dẫn cho tất cả các thiền sinh trở thành khó khăn nên vào tháng 7 năm 1951, các băng thu phương pháp thực tập có lời giới thiệu của Ngài được thực hiện và mở ra cho các tân thiền sinh nghe trong các khóa thiền.

Chỉ trong vòng vài năm sau khi thành lập thiền viện Sasana Yeiktha ở Ngưỡng Quang, nhiều thiền

viện khác cũng được thiết lập tại Miến Điện mà thiền sư chỉ dạy là những môn đệ được Ngài huấn luyện. Không chỉ giới hạn tại Miến Điện, nhiều thiền viện cũng còn được thiết lập tại các quốc gia Phật Giáo Nguyên Thủy như Thái Lan, Tích Lan, Cam Bốt và Lào. Theo cuộc thăm dò vào năm 1972, số lượng thiền sinh thực tập tại các thiền viện này lên tới 700,000. Để vinh danh sự thông suốt kinh điển và thực chứng thâm sâu của Ngài, thủ tướng Miến Điện đã trao tặng pháp hiệu Đại Trí Tuệ (Aggamahapandita) cho Ngài vào năm 1952.

Chẳng bao lâu sau khi giành lại độc lập, chính phủ Miến Điện bắt đầu kế hoạch tổ chức cho kỳ Kiết Tập Kinh Điển Lần Thứ Sáu (sangayana) ở Miến Điện với sự tham dự của bốn quốc gia Phật Giáo Nguyên Thủy khác như Tích Lan, Thái Lan, Cam Bốt và Lào. Nhằm chuẩn bị cho kỳ kiết tập, chính phủ gởi một phái bộ gồm cao tăng Nyaung Sayadaw và Ngài cùng hai cư sĩ sang Thái Lan và Cam Bốt để thảo luận chương trình với Tăng Đoàn của hai quốc gia.

Trong kỳ Kiết Tập Kinh Điển được khai mạc long trọng với đầy đủ nghi lễ vào ngày 17 tháng 5 năm 1954, Ngài đã đóng một vai trò nổi bật với nhiệm vụ đặc cách về hiệu đính và vấn đạo. Đặc trưng của hội đồng kiết tập kỳ này là hiệu đính các Chú Giải (Atthakatha) và Phụ Chú Giải (tikas) cũng như kinh

điển. Trong phần hiệu đính Chú Giải, Ngài chịu trách nhiệm về sự phân tích, giải thích thích đáng và điều giải những đoạn văn thiết yếu khác biệt nhau.

Một kết quả đầy ý nghĩa của Hội Đồng Kiết Tập Kinh Điển Lần Thứ Sáu là gây lại sự chú ý đến Phật Giáo Nguyên Thủy nơi những tín đồ Phật Giáo Đại Thừa. Vào năm 1955, trong khi hội đồng đang làm việc, có hai vị tăng và một nữ cư sĩ người Nhật đến Miến Điện để học về Phật Giáo Nguyên Thủy. Hai vị tăng thọ giới sa di và gia nhập tăng đoàn nguyên thủy và vị nữ cư sĩ trở thành tu sĩ nữ. Rồi vào tháng 7 năm 1957, theo sự yêu cầu của hội Phật giáo Buddhist Association of Moji, hội đồng Phật Pháp Buddha Sasana của Miến Điện gởi một phái bộ Phật Giáo Nguyên Thủy sang Nhật. Ngài Mahasi Sayadaw là một trong các đại biểu lãnh đạo của phái bộ này.

Cũng trong năm 1957, Ngài Mahasi Sayadaw lại lãnh trọng trách viết phần giới thiệu bằng Phạn Ngữ Pali cho luận thư Thanh Tịnh Đạo Visuddhimagga Atthakatha để bác bỏ một số ý kiến sai lầm về tác giả nổi tiếng của luận thư này là ngài Buddhaghosa. Hòa Thượng Mahasi Sayadaw đã hoàn mãn trách vụ khó khăn này vào năm 1960 với những đóng góp thể hiện sự thông suốt kinh điển và kinh nghiệm thực chứng của Ngài. Vào lúc đó Ngài cũng hoàn tất luôn hai trong bốn bộ dịch thuật luận thư Thanh

Tịnh Đạo và những tác phẩm cổ điển về thiền tập sang tiếng Miến.

Thể theo lời yêu cầu của chính phủ Tích Lan, một phái bộ do phụ tá đắc lực của Ngài là Sayadaw U Sujata hướng dẫn sang đó vào tháng 7 năm 1955 để phổ biến Thiền Minh Sát Niệm Xứ. Phái bộ ở Tích Lan trên một năm đạt nhiều thành quả đáng khâm phục như thành lập 12 thiền viện vĩnh viễn và 17 thiền viện tạm thời. Tiếp theo sự hoàn tất thiền viện tại địa điểm do chính phủ Tích Lan cúng dường, một phái bộ lớn hơn do Ngài lãnh đạo từ Miến Điện ngang qua Ấn độ sang đến Tích Lan vào ngày 6 tháng 1 năm 1959. Phái bộ lưu lại Ấn Độ khoảng ba tuần viếng các thánh tích liên hệ đến cuộc đời và sự nghiệp hoằng pháp của Đức Phật. Phái bộ cũng thuyết pháp vào những cơ hội thích hợp và nói chuyện với thủ tướng Shri Jawaharlal Nehru, tổng thống Dr. Rajendra Prasad và phó tổng thống Dr. S. Radhakrishnan. Điểm đặc biệt của cuộc viếng thăm là sự tiếp đón phái bộ một cách nồng nhiệt từ tầng lớp dân chúng thuộc đẳng cấp thấp kém của xã hội Ấn Độ đã hết lòng theo Phật Giáo dưới sự hướng dẫn của cố tiến sĩ Dr. Ambedkar.

Phái bộ bay từ Madras đến Colombo, Tích Lan vào ngày 29 tháng 1 năm 1959. Vào ngày Chủ Nhật 1 tháng 2 năm 1959, trong buổi lễ khai trương thiền viện Bhavana Majjhathana, Ngài đọc diễn văn bằng

tiếng Pali sau thủ tướng Bandaranayake và một vài vị khác. Thành viên của phái bộ đi tham quan Tích Lan và thăm viếng nhiều thiền viện nơi Ngài đã từng giảng về Thiền Minh Sát. Họ cũng đã đảnh lễ tại nhiều địa danh hành hương Phật Giáo nổi tiếng như Polonnaruwa, Anuradhapura và Kandy. Cuộc viếng thăm lịch sử của phái bộ Miến Điện dưới sự hướng dẫn đầy hứng khởi của Ngài là biểu trưng của tình thân hữu chặt chẽ và lâu đời giữa hai quốc gia Phật Giáo Nguyên Thủy, đem lại lợi ích cho phong trào Phật Giáo và làm hồi sinh nền thiền tập đang bị suy thoái ở Tích Lan.

Vào tháng 2 năm 1954, khách đến thăm viếng thiền viện Sasana Yeiktha có lẽ đã chú ý đến một thiền sinh trẻ người Hoa đang hành Thiền Minh Sát có tên là Bung An, một giáo sư phật tử đến từ Nam Dương. Dưới sự hướng dẫn của Ngài và Sayadaw U Nanuttara, Bung An đã đạt được nhiều tiến bộ trong vòng một tháng đến nỗi đã được Ngài giảng chi tiết về các tầng Tuệ Minh Sát. Sau đó Bung An thọ tỳ kheo giới có pháp danh là Jinarakkhita dưới sự tế độ của Ngài.

Sau khi tỳ kheo Jinarakkhita trở về Nam Dương, hội đồng Buddha Sasana Council nhận lời thỉnh cầu gởi một vị tăng Miến Điện sang Nam Dương để hoằng dương Phật Pháp. Hội đồng quyết định là Ngài với tư cách hướng dẫn cho tỳ kheo Jinarakkhita

Ashin nên nhận trách vụ này. Cùng với mười ba vị Tăng khác, Ngài đã thực hiện sứ mạng với các hoạt động hoằng pháp như là lập khu Sima cho lễ xuất gia, đào tạo Sa di và giảng pháp, đặc biệt là Thiền Minh Sát.

Qua những thành quả khả quan của sứ mạng hoằng dương Phật Pháp tại Nam Dương và Tích Lan, chúng ta có thể mô tả những phái bộ do Ngài hướng dẫn sang các quốc gia này là những chuyến đi hoằng dương giáo pháp thành công vẻ vang.

Kể từ năm 1952, thể theo lời yêu cầu của Tổng Trưởng Tăng Vụ Thái Lan, Ngài gởi hai thiền sư Sayadaw U Asabha và Sayadaw U Indavamsa sang Thái Lan để cổ động cho Thiền Minh Sát Niệm Xứ. Nhờ nỗ lực của họ, phương pháp hành thiền của Ngài đã được chấp nhận rộng lớn tại Thái Lan. Cho đến năm 1960, nhiều thiền viện đã được thiết lập và số lượng thiền sinh của Ngài đã hơn một trăm ngàn.

Với lòng nhiệt thành dâng hiến trọn vẹn cho Phật Pháp, mặc dầu tuổi già và sức yếu, Ngài vẫn dẫn thêm ba phái bộ nữa sang Hoa Kỳ (1979), Anh Quốc, lục địa Âu Châu, Ấn Độ và Nepal (1980 và 1981) trước khi viên tịch. Trong chuyến viếng thăm Hoa Kỳ, Ngài đem theo hai đệ tử ưu tú của ngài là Hòa thượng thiền sư U Silananda và Sayadaw U Kelatha. Theo lời thỉnh cầu của phật tử Miến Điện

ở Cựu Kim Sơn và vùng Vịnh Bay Area, Ngài để hai đệ tử của mình ở lại hoằng pháp tại Hoa Kỳ và các nơi khác trên thế giới. Riêng Hòa Thượng U Silananda đã hướng dẫn các khóa thiền Minh Sát Niệm Xứ và giảng dạy Giáo Pháp, đặc biệt là môn Vi Diệu Pháp, môn tâm lý học của Phật Giáo, trên toàn quốc Hoa Kỳ và các quốc gia khác như Gia Nã Đại, Mễ Tây Cơ, Jamaica, Nhật Bản, Mã Lai, Singapore, Đại Hàn, Tích Lan và Úc Đại Lợi cho đến khi viên tịch vào năm 2005. Hòa Thượng U Silananda là Thiền Sư Trưởng của Như Lai Thiền Viện.

Hòa thượng Abhidhajamaharatthaguru Masoeyein Sayadaw chủ trì hội đồng điều hành tăng đoàn Sanghanayaka Executive Board tại kỳ Kiết Tập Kinh Điển Lần Thứ Sáu yêu cầu Ngài dạy chú giải Visudhimagga Atthakatha của ngài Buddhagosha và chú giải Visudhimagga Mahatika của ngài Dhammapala cho tăng đoàn ở thiền viện Sasana Yeiktha. Hai bộ chú giải đề cập chính yếu đến giáo lý và pháp hành thiền của Phật Giáo mặc dầu cũng cung cấp nhiều sự giải thích hữu ích về các điểm quan trọng trong kinh điển. Do đó, những Chú Giải này rất là quan trọng cho các thiền sư.

Ngài bắt đầu giảng dạy hai Chú Giải này vào ngày 2 tháng 2 năm 1961 mỗi ngày từ một tiếng rưỡi đến hai tiếng. Căn cứ trên các ghi chú từ các

đệ tử, Ngài bắt đầu dịch Chú Giải Visudhimagga Mahatika và hoàn tất vào ngày 4 tháng 2 năm 1966. Bản dịch này là một thành quả phi thường. Phần dịch về các quan điểm khác nhau của các trường phái ngoại đạo rất là chính xác bởi vì Ngài tự làm quen với triết lý Ấn Độ Giáo và những thuật ngữ bằng cách học tất cả những thư liệu tham khảo kể cả cổ ngữ Sanskrit và Anh Văn.

Một lần nọ, Ngài bị nhiều nơi cực lực chỉ trích về pháp hành Minh Sát căn cứ trên sự phồng xẹp của bụng mà Ngài thực hành và chỉ dạy. Họ ngộ nhận Ngài là người sáng chế ra phương pháp này trong khi sự thực nó đã có từ lâu trước khi Ngài chấp nhận và thực tập. Bằng chứng là phương pháp này đã được sư phụ của Ngài là hòa thượng thiền sư Mingun Jetavan Sayadaw áp dụng và giảng dạy. Phương pháp này không đi ngược lại với pháp hành thiền của Đức Phật.

Sở dĩ Ngài thích pháp hành này là vì một thiền sinh trung bình sẽ thấy cách thực tập dễ áp dụng để ghi nhận sự chuyển động của phong đại. Tuy nhiên, Ngài cũng không bắt buộc các thiền sinh đến thiền viện Mahasi phải thực tập theo cách này. Thiền sinh nếu muốn có thể hành theo phương pháp quán niệm hơi thở (anapanasati). Ngài từ chối tranh luận với những người chỉ trích Ngài về pháp hành này. Tuy nhiên, có hai thiền sư thông suốt kinh điển mỗi

người viết một cuốn sách bênh vực phương pháp của Ngài để cho các người theo dõi cuộc tranh luận có cơ hội tự mình xét đoán.

Cuộc tranh luận cũng xảy ra ở Tích Lan nơi một số thành viên của Tăng Đoàn thiếu kinh nghiệm thực hành và không thông hiểu về thiền tập đã công khai chỉ trích phương pháp hành thiền của Ngài trên báo chí và các tập san. Vì sự chỉ trích viết bằng Anh Ngữ được lưu hành rộng lớn trên thế giới, cho nên không thể giữ yên lặng được nữa, Sayadaw U Nanuttara của tu viện Kaba-aye đã tích cực trả lời trên đặc san Phật Giáo Sri Lankan World Buddhism.

Tiếng tăm của Ngài trên thế giới đã thu hút rất nhiều người thăm viếng và thiền sinh ngoại quốc. Một số muốn có sự giác ngộ tâm linh cho các vấn đề tôn giáo của mình và một số khác có ý định hành thiền dưới sự đích thân hướng dẫn của Ngài. Trong số những thiền sinh ngoại quốc đầu tiên là đề đốc E. H. Shattock đang nghỉ phép từ Singapore đến thực tập tại thiền viện Sasana Yeiktha vào năm 1952. Sau khi về lại Anh Quốc, ông xuất bản cuốn sách với nhan đề 'Một Sự Thực Nghiệm Chánh Niệm' (An Experiment in Mindfulness) nói lên kinh nghiệm thiền tập với lòng tri ân. Một thiền sinh ngoại quốc khác là ông Robert Duvo, một người Mỹ sanh ra ở Pháp đến từ California. Ông đến thực tập tại trung tâm thiền, đầu tiên như một cư sĩ và sau đó xuất

gia tỳ kheo. Về sau sư xuất bản ở Pháp một cuốn sách về kinh nghiệm và phương pháp Thiền Minh Sát Niệm Xứ. Một người nữa đáng được đề cập đặc biệt là Anagarika Shri Munindra của Bồ Đề Đạo Tràng tại Ấn độ. Ông đến học hỏi giáo lý cùng thực hành nhiều năm và trở thành đệ tử thân tín của Ngài. Sau đó ông điều hành một thiền viện quốc tế tại Bồ Đề Đạo Tràng có nhiều người Tây Phương hành thiền. Một trong những thiền sinh là một thanh niên Hoa Kỳ tên là Joseph Goldstein đã viết cuốn sách về Thiền Minh Sát có tựa đề là 'Kinh Nghiệm Minh Sát: Một Sự Hiển Lộ Tự Nhiên' (The Experience of Insight: A Natural Unfolding).

Ngài đã để lại 67 bộ sách về Phật Pháp bằng tiếng Miến. Một số công trình của Ngài được phổ biến ở ngoại quốc như là Pháp Hành Thiền Minh Sát Niệm Xứ (Satipatthana Vipassana Meditation) và 'Thiền Minh Sát Thực Tiễn' (Practical Insight Meditation) bởi nhà xuất bản Unity Press ở San Francisco, California, Hoa Kỳ và 'Tiến Bộ Minh Sát' (The Progress of Insight) bởi hội Buddhist Publication Society, Kandy, Tích Lan. Hết lòng giúp Ngài để tiếp xúc với khách thăm viếng và thiền sinh ngoại quốc cũng như dịch các bài giảng của Ngài sang tiếng Anh là U Pe Thin và U Tin. Cả hai đều là thiền sinh thành công của Ngài.

Thiền sư Mahasi Sayadaw được kính trọng khắp

nơi ở Miến Điện cũng như ngoại quốc. Mặc dầu môn đệ của Ngài đều mong mỏi Ngài sống lâu hơn nữa để tiếp tục hoằng dương giáo pháp của Đức Phật cho những ai tìm cầu chân lý và giác ngộ nhưng định luật vô thường đã đình chỉ công trình của Ngài khi Ngài mất vào ngày 14 tháng 8 năm 1982.

Như các vị trưởng tử của Đức Phật, Ngài sống rạng ngời phổ biến giáo pháp của đấng đạo sư trên thế giới và giúp hàng ngàn người đang đi trên con đường tu chứng giải thoát.

Lời Tựa

Ngày nay Thiền Minh Sát không cần sự giới thiệu đặc biệt vì ai cũng thấy rằng đó là một pháp hành thiền rất hữu ích. Cách đây hai mươi năm điều này hoàn toàn trái ngược. Mọi người nghĩ rằng Thiền Minh Sát chỉ dành cho chư tăng và ẩn sĩ chứ không phải cho họ, vì thế khi bắt đầu giảng về Thiền Minh Sát, chúng tôi gặp rất nhiều khó khăn. Hoàn cảnh bây giờ đã thay đổi. Ngày nay mọi người yêu cầu chúng tôi giảng dạy về Thiền Minh Sát. Tuy nhiên, khi chúng tôi đề cập đến những sự kiện đơn giản về Thiền Minh Sát, họ dường như không có khả năng quý trọng những điều này. Một vài người đã đứng dậy bỏ đi. Chúng ta không nên phiền trách vì họ không có căn bản về thiền để có thể lãnh hội.

Một số nghĩ rằng tĩnh lặng là minh sát. Vài người nói Thiền Minh Sát không mấy khác với Thiền Vắng Lặng. Thiền Minh Sát do một số người giảng dạy tuy rất hấp dẫn trên ngôn từ nhưng đã cho thấy không thể nào thực tập được cả. Người nghe thường bị lẫn lộn. Chính vì những người này mà chúng tôi sẽ giảng chi tiết về Thiền Minh Sát.

Căn Bản Thiền Minh Sát

Thiền Vắng Lặng và Thiền Minh Sát

Chúng ta dựa vào đâu để hành thiền? Làm thế nào để phát triển Tuệ Minh Sát? Đây là một câu hỏi rất quan trọng.

Có hai loại thiền: Thiền phát triển sự tĩnh lặng (Thiền Vắng Lặng hay Thiền Chỉ) và thiền để có được tuệ minh sát hay trí tuệ (Thiền Minh Sát hay Thiền Quán). Hành thiền dùng 10 đĩa Kasina làm đề mục chỉ đưa đến sự tĩnh lặng của tâm chứ không dẫn đến trí tuệ. Hành thiền trên 10 sự ô trược (xác chết sình thối chẳng hạn) cũng chỉ đưa đến tĩnh lặng chớ không phải trí tuệ. Mười sự suy niệm như tưởng nhớ đến các phẩm tính của Đức Phật, Giáo Pháp và những thứ khác cũng chỉ phát triển sự tĩnh lặng, không phải trí tuệ. Hành thiền trên 32 thân phần như tóc, lông, móng, răng, da cũng không đưa đến trí tuệ. Chúng chỉ giúp phát triển sự định tâm hay tĩnh lặng mà thôi.

Chú niệm về hơi thở cũng nhằm phát triển sự định tâm nhưng chúng ta có thể phát triển trí tuệ từ

sự thực tập này. Luận thư Thanh Tịnh Đạo liệt kê sự theo dõi hơi thở vào những chuyên đề của Thiền Vắng Lặng để phát triển sự định tâm nên chúng ta cũng xếp loại như vậy.

Rồi còn Tứ Vô Lượng Tâm gồm Từ, Bi, Hỷ, Xả và bốn cõi vô sắc dẫn đến các tầng thiền vô sắc cũng như sự hành thiền trên sự bất tịnh của thực phẩm. Tất cả những đối tượng này cũng là đề mục của Thiền Vắng Lặng.

Khi bạn hành thiền về Tứ Đại trong cơ thể, sự thực tập này được gọi là sự phân tích bốn yếu tố. Tuy đây là Thiền Vắng Lặng nhưng cũng giúp phát triển trí tuệ.

Tất cả 40 đề mục trên của Thiền Vắng Lặng đều nhằm phát triển sự định tâm. Chỉ có sự theo dõi hơi thở và phân tích tứ đại liên hệ đến Thiền Minh Sát. Những đề mục còn lại không đưa đến Tuệ Minh Sát. Nếu bạn muốn phát triển trí tuệ bạn cần thực hành thêm nữa.

Trở lại với câu hỏi là làm thế nào để phát triển Tuệ Minh Sát hay trí tuệ? Câu trả lời là: Chúng ta phát triển Tuệ Minh Sát bằng cách hành thiền về *ngũ uẩn thủ* tức là các tính chất nơi thân và tâm tạo thành chúng sinh (*ngũ uẩn*) làm đối tượng cho sự dính mắc (*chấp thủ*). Ngũ uẩn có thể được bám níu một cách thỏa thích với ái dục và trong trường hợp này được gọi là "chấp thủ các đối tượng giác quan"

(*dục thủ)* hoặc chúng được bám níu sai lầm do tà kiến và như vậy là "chấp thủ do tà kiến" (*kiến thủ)*. Bạn phải hành thiền trên các đề mục này để thấy được bản chất đích thật của chúng. Nếu không, bạn sẽ chấp chặt chúng bằng ái dục hoặc tà kiến. Một khi thấy được chúng đúng như thật, bạn sẽ không còn dính mắc vào chúng nữa. Bằng cách này bạn phát triển trí tuệ hay Tuệ Minh Sát. Chúng ta sẽ giải thích một cách chi tiết về ngũ uẩn thủ.

Ngũ Uẩn

Ngũ Uẩn là sắc, thọ, tưởng, hành và thức uẩn. Chúng là gì? Chúng là những gì bạn không ngừng trải nghiệm. Bạn khỏi nhọc công tìm đâu cho xa xôi vì chúng ở ngay trong bạn. Khi bạn thấy, chúng ở ngay trong sự thấy. Khi bạn nghe, chúng ở ngay trong sự nghe. Khi bạn ngửi, nếm, đụng hoặc suy nghĩ, chúng ở ngay trong sự ngửi, nếm, đụng hoặc suy nghĩ.

Khi bạn co, duỗi hay di chuyển tay chân, ngũ uẩn nằm ngay trong sự co, duỗi hay di chuyển. Chỉ vì bạn không biết chúng là ngũ uẩn mà thôi. Lý do là bạn chưa bao giờ hành thiền về chúng và do đó không hiểu biết về chúng. Bởi vì không biết rõ sự thật về ngũ uẩn, bạn bị dính mắc vào chúng qua ái dục và tà kiến nên gọi là ngũ uẩn thủ.

Điều gì xảy ra khi bạn co cánh tay? Động tác co tay bắt đầu với ý muốn co. Kế đến là những tính chất vật chất của sự co xảy diễn tuần tự từng cái một. Trong ý định muốn co có bốn *danh uẩn* (bốn uẩn thuộc về tâm). Tâm muốn co là *thức uẩn*. Khi bạn nghĩ đến co và sau đó co, có thể bạn cảm thấy sung sướng, bực bội hoặc không sung sướng cũng không bực bội. Nếu bạn co mà có cảm giác vui sướng là có lạc thọ. Nếu bạn co với sự bực bội hoặc giận dữ thời có cảm giác đau khổ hay khổ thọ. Nếu bạn co mà không cảm thấy sung sướng cũng như đau khổ thời có cảm thọ trung tính. Do đó, khi bạn nghĩ đến sự co, có *thọ uẩn*. Rồi có *tưởng uẩn* tức là uẩn nhận ra sự co. Rồi có trạng thái tâm thôi thúc bạn co. Hình như nó bảo bạn "co! co!" Đây là ý muốn tác hành hay *hành uẩn*. Như vậy trong sự muốn co bạn có thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn và thức uẩn là bốn danh uẩn. Chuyển động co là sắc pháp hay hình dáng. Đó là *sắc uẩn*. Do đó, ý định co và động tác co cùng nhau làm thành năm uẩn (*ngũ uẩn*).

Như vậy, trong một cử động co cánh tay có đủ ngũ uẩn. Bạn di chuyển cánh tay một lần là ngũ uẩn sanh khởi. Nếu bạn di chuyển lần nữa sẽ có ngũ uẩn sanh khởi nữa. Mỗi một chuyển động làm sanh khởi ngũ uẩn. Nếu bạn không hành thiền về ngũ uẩn một cách đúng đắn và không biết chúng một cách xác thực thì những gì xảy ra chúng tôi sẽ không cần nói với bạn.

Có thể bạn nghĩ "tôi định co tay" và "tôi co tay", có phải như vậy không? Mọi người đều nghĩ như vậy. Bạn hãy hỏi các trẻ em, chúng sẽ trả lời y hệt như vậy. Bạn hỏi những người lớn không biết đọc hay viết, họ cũng trả lời giống như vậy. Bạn hỏi những người biết đọc, họ cũng trả lời tương tự nếu họ thật sự nói ra những gì trong tâm tư họ. Tuy nhiên, vì đọc nhiều, người này có thể sáng chế câu trả lời thích hợp với kinh điển và nói rằng đó là "danh và sắc". Nhưng điều này không phải là điều họ thật sự trải nghiệm. Họ chỉ sáng chế cho phù hợp với kinh điển. Trong tận cùng tâm tư, họ đang nghĩ "chính tôi muốn co tay, chính tôi co tay!" Người đó còn nghĩ: "Đây là tôi trong quá khứ, trong hiện tại và sẽ còn trong tương lai. Tôi mãi mãi có mặt." Suy nghĩ như vậy được gọi là ý niệm về sự thường hằng. Không ai nghĩ: "Ý định co tay chỉ có mặt ngay bây giờ". Người đời luôn luôn nghĩ: "Tâm này có mặt trước đây. Chính tôi có mặt trước đây bây giờ đang nghĩ về co tay." Họ còn nghĩ: "Do chính sự suy nghĩ này mà tôi hiện hữu bây giờ và sẽ tiếp tục trong tương lai."

Khi co hay di chuyển tay chân, bạn nghĩ: "Cũng tứ chi này có mặt trước đây bây giờ cử động. Cũng chính tôi đã từng hiện hữu nay di chuyển." Sau khi di chuyển xong, bạn lại nghĩ: " Tứ chi này, tôi đây, luôn luôn có mặt." Bạn chẳng bao giờ ngờ là chúng

sanh rồi diệt. Đây cũng là ý niệm về sự thường hằng. Đó là sự chấp vào những gì vô thường là thường, những gì vô ngã là ngã.

Rồi sau khi đã duỗi hoặc đưa tay xuống như ý muốn, bạn nghĩ cử động này rất là thoải mái. Chẳng hạn khi cảm nhận sự tê cứng nơi cánh tay, bạn di chuyển hay thay đổi vị trí cánh tay và sự tê cứng biến đi, bạn cảm thấy dễ chịu. Bạn nghĩ điều này thật tốt và cho đó là hạnh phúc. Các vũ công chuyên nghiệp hay tài tử co duỗi tay chân khi họ nhảy múa và nghĩ rằng làm như vậy là hay. Họ thỏa thích trong sự nhảy múa và hài lòng với chính mình. Khi nói chuyện với nhau, các bạn thường bắt tay, lắc đầu và hài lòng và nghĩ đó là hạnh phúc. Khi làm thành công một điều gì, bạn lại cho điều này thật tốt, là hạnh phúc. Đây là cách mà bạn thỏa thích qua ái dục hay chấp thủ vào sự vật. Những gì vô thường bạn cho là thường và thỏa thích. Những gì không phải hạnh phúc, vô ngã nhưng chỉ là danh uẩn và sắc uẩn, bạn cho là hạnh phúc, bản ngã và thỏa thích. Bạn thỏa thích và bám níu vào chúng, bạn cũng lầm lẫn chúng là ngã và dính mắc vào.

Do đó, khi co duỗi hay di chuyển tay chân, ý nghĩ "tôi co" là uẩn thủ. Động tác co là uẩn thủ. Ý nghĩ "tôi duỗi" là uẩn thủ. Động tác duỗi là uẩn thủ. Ý nghĩ "tôi di chuyển" là uẩn thủ. Sự di chuyển là uẩn thủ. Cho nên khi nói hành thiền trên các uẩn

thủ, chúng ta muốn ám chỉ các điều này.

Những điều tương tự cũng xảy ra với sự thấy, nghe, ngửi….Khi bạn thấy, căn của sự thấy là con mắt hay nhãn căn có mặt, và đối tượng được thấy hay sắc trần cũng vậy. Cả hai thuộc sắc uẩn. Chúng không có khả năng nhận biết. Nhưng nếu không hành thiền trong khi thấy, chúng ta sẽ bám níu vào chúng. Người ta nghĩ toàn thể thế giới vật chất cùng với đối tượng thấy được là thường hằng, tốt đẹp, hạnh phúc, có bản ngã và chấp thủ vào chúng. Do đó, nhãn căn và sắc trần là thủ uẩn. Khi bạn thấy, sự "thấy" cũng có mặt. Đó là bốn danh uẩn. Sự thấy đơn thuần là tâm thấy (*nhãn thức*) thuộc về thức uẩn. Thích hay không thích khi thấy là trạng thái tâm (*tâm sở*) cảm nghiệm hay thọ uẩn. Trạng thái tâm nhận ra đối tượng là tưởng uẩn. Trạng thái tâm tác ý để thấy là hành uẩn. Chúng hợp thành bốn danh uẩn.

Nếu bạn không thiền tập trong khi nhìn thấy, bạn sẽ có khuynh hướng suy nghĩ rằng sự thấy "đã có mặt trước đây và hiện hữu ngay bây giờ". Hoặc trong khi thấy những điều tốt, bạn có thể nghĩ "sự thấy là tốt." Vì suy nghĩ như vậy, bạn theo đuổi những điều lạ lùng và tốt đẹp để thưởng thức sự thấy. Bạn đi xem diễn hát và chiếu bóng mặc dù tốn tiền, mất ngủ và ảnh hưởng đến sức khỏe bởi vì bạn nghĩ điều này tốt. Nếu không nghĩ vậy, bạn sẽ chẳng

tiêu phí tiền bạc hoặc làm hại sức khoẻ của mình. Nghĩ rằng cái gì thấy hoặc thưởng thức là "tôi", "tôi đang thưởng thức", là chấp thủ với ái dục và tà kiến. Do chấp thủ, nên danh và sắc thể hiện trong sự thấy được gọi là uẩn thủ.

Bạn chấp thủ một cách tương tự khi nghe, ngửi, nếm, đụng hay suy nghĩ. Bạn dính mắc vào những gì liên hệ đến cái tâm suy nghĩ, tưởng tượng và nghĩ rằng đó là tôi, là bản ngã. Do đó, ngũ uẩn thủ không gì khác hơn là những hiện tượng danh sắc thể hiện ra tại sáu cửa giác quan bất cứ lúc nào chúng ta thấy, nghe, cảm giác hoặc nhận biết. Bạn nên cố gắng tuệ tri các ngũ uẩn này bằng cách hành thiền về chúng để chúng như thế nào thì ta thấy chúng thật sự như thế ấy. Đó là trí tuệ minh sát.

Trí Tuệ và Giải Thoát

Thiền Minh Sát là hành thiền về ngũ uẩn thủ. Điều này phù hợp với lời dạy của Đức Phật. Những lời dạy của Đức Phật được gọi là Kinh, có nghĩa là "sợi chỉ". Khi người thợ mộc sắp sửa bào hay cưa đứt một tấm gỗ, ông ta dùng chỉ để vạch một đường thẳng. Tương tự như vậy, khi chúng ta muốn sống đời phạm hạnh, chúng ta dùng "sợi chỉ" hay kinh để vạch ra những đường thẳng cho hành động của chúng ta. Đức Phật đã cho ta những sợi chỉ hay cách thức giữ giới (*giới*), phát triển tâm định (*định*)

và thành đạt trí tuệ (*huệ*). Bạn không thể đi ra ngoài con đường này và nói năng hay hành động tùy tiện theo ý mình. Sau đây là một vài sự trích dẫn từ các bài kinh liên hệ đến việc hành thiền về ngũ uẩn:

"Sắc, này chư tỳ kheo, là vô thường. Cái gì vô thường cái đó là khổ. Cái gì khổ, cái đó không phải là ngã. Cái gì không phải là ngã, cái đó không phải của ta, không phải là ta, không phải là bản ngã của ta. Với trí tuệ, nên kinh nghiệm chúng thật sự như vậy."

Tương Ưng Bộ Kinh, ii, 19

Bạn phải hành thiền để thực chứng sắc pháp vô thường, khổ, vô ngã là thật sự vô thường, khổ và vô ngã. Tương tự như vậy bạn hành thiền về thọ, tưởng, hành và thức. Có lợi ích gì khi thấy ngũ uẩn là vô thường, khổ, vô ngã? Đức Phật dạy chúng ta:

"Kinh nghiệm như vậy đối với ngũ uẩn, vị đệ tử thuần thục giáo huấn của các bậc thánh nhân sẽ nhàm chán sắc pháp, nhàm chán cảm thọ....."

Tương Ưng Bộ Kinh, iii, 68

Người thực chứng bản chất vô thường, khổ và vô ngã của ngũ uẩn sẽ nhàm chán sắc cũng như thọ, tưởng, hành và thức.

"Vì nhàm chán nên không còn ham muốn."

Điều này có nghĩa là vị đó đạt Thánh Đạo.

"Do không còn ham muốn, vị đó giải thoát."

Khi đạt Thánh Đạo, vị đó cũng thành đạt Thánh Quả.

"Trong sự giải thoát, trí tuệ sanh khởi là 'tôi được giải thoát'."

Một khi giải thoát, chính bạn biết như thế. Nói khác đi, khi bạn trở thành bậc Ứng Cúng hay A La Hán (Arahant) không còn phiền não, bạn biết là phiền não đã bị dập tắt.

Tất cả những trích dẫn trên được lấy ra từ Kinh Vô Thường (*Yad Anicca Sutta*) và có nhiều bài kinh thuộc loại này. Toàn bộ Kinh Thiên Uẩn Tương Ưng (Khandhavagga Samyutta) là những bài kinh như thế. Hai trong những bài kinh này đáng để ý là Kinh Giới Hạnh (*Silavanta Sutta*) và Kinh Thông Suốt (*Sutavanta Sutta*). Trong cả hai bài kinh, đại đức Mahā Kotthika vấn đạo ngài Xá Lợi Phất (*Sariputta*) và được Ngài trả lời vắn tắt nhưng rõ ràng.

Đại Đức Kotthika hỏi:

"Những gì, này hiền hữu Xá Lợi Phất, nên được một vị tỳ kheo giới hạnh đúng đắn chú niệm?"

Hãy chú ý đến đặc điểm "giới hạnh" trong câu hỏi này. Nếu bạn muốn hành Thiền Minh Sát với mục đích đạt Đạo, Quả và Niết Bàn, tiêu chuẩn tối thiểu mà bạn phải có là giới đức trong sạch. Nếu không có giới đức trong sạch, bạn không thể hy vọng có được điều kiện tốt cho sự phát triển tâm

định và trí tuệ.

Ngài Xá Lợi Phất trả lời:

"Ngũ uẩn thủ, này hiền hữu Kotthika, là những gì mà một vị tỳ khưu giới hạnh nên chú niệm đúng đắn như là vô thường, khổ, bịnh hoạn, ung nhọt, tên nhọn, bất thiện, đau ốm, ngoại lai, không có bản ngã, suy đồi."

Thiền hay chú niệm như vậy có ích lợi gì? Ngài Xá Lợi Phất tiếp tục trả lời:

"Thật vậy, này hiền hữu, một vị tỳ khưu tròn đầy giới đức chú niệm đúng đắn ngũ uẩn thủ là vô thường... sẽ có thể chứng thánh quả Nhập Lưu hay Tu-Đà-Hoàn."

Do đó, nếu muốn trở thành bậc thánh Nhập Lưu hay Tu Đà Hoàn và không bao giờ bị đọa xuống bốn khổ cảnh thấp kém, bạn phải hành thiền về ngũ uẩn thủ để kinh nghiệm bản chất vô thường, khổ và vô ngã của chúng.

Nhưng không phải chỉ có thế. Bạn cũng có thể trở thành bậc Thánh A La Hán (Arahant) hay Ứng Cúng. Đại Đức Maha Kotthika hỏi tiếp:

"Những gì, này hiền hữu Xá Lợi Phất, nên được vị tỳ khưu đã trở thành bậc thánh Nhập Lưu đúng đắn chú niệm?"

Ngài Xá Lợi Phất trả lời là cũng chính ngũ uẩn thủ mà một vị thánh *Nhập Lưu* ……chú niệm đúng

đắn là vô thường, khổ, và vô ngã. Kết quả là gì? Vị đó tiến lên bậc Thánh Nhất Lai. Và bậc Thánh Nhất Lai hành thiền về gì? Lại cũng chính ngũ uẩn thủ. Rồi vị đó trở thành bậc Thánh Bất Lai. Và vị Thánh Bất Lai hành thiền về gì? Cũng chính là ngũ uẩn thủ. Và bây giờ vị đó trở thành bậc Thánh Ứng Cúng hay A La Hán. Bậc Thánh A La Hán hành thiền về gì? Cũng chính ngũ uẩn thủ. Từ sự trả lời này thật rõ ràng chính ngũ uẩn thủ vẫn là đề mục của pháp hành dù vị đó đã trở thành bậc thánh A La Hán.

Vị A-la-hán tiếp tục hành thiền như vậy để được lợi ích gì? Vị đó có trở thành Phật Độc Giác không? Hay Phật Toàn Giác? Không. Vị đó không trở thành Phật Độc Giác cũng như Toàn Giác. Vị đó đã chấm dứt vòng tái sanh hay luân hồi và sẽ nhập Niết Bàn. Bậc Thánh Ứng Cúng không còn phiền não để thanh lọc hay chế ngự vì tất cả phiền não đã được đoạn tận. Vị này cũng không còn giới đức, sự định tâm hay trí tuệ nào cần được toàn thiện. Tất cả những gì cần được toàn thiện đã được toàn thiện. Cho nên vị này không còn cần toàn thiện những gì phải được toàn thiện cũng như không cần toàn hảo thêm những gì đã được toàn hảo. Sự thực hành Thiền Minh Sát không đem thêm lợi ích như vậy cho vị A La Hán.

Một trong những lợi ích mà bậc A La Hán nhận được khi tiếp tục hành thiền về ngũ uẩn là sống an lạc trong cuộc đời. Mặc dầu là bậc thánh A-La-Hán

nhưng nếu không tiếp tục hành thiền, sự không tĩnh lặng hay không thoải mái sẽ thỉnh thoảng xảy ra qua sáu cửa giác quan. Ở đây sự không tĩnh lặng không có nghĩa là khổ tâm mà là do những đối tượng giác quan tiếp tục xảy diễn dù ngài không muốn khiến cho tâm tư không thoải mái vậy thôi. Không cần phải nói đến trường hợp các bậc Thánh A-La-Hán, ngay cả thiền sinh trong các khóa thiền cũng cảm thấy không sao khi gặp những đối tượng của giác quan. Nhưng khi rời thiền viện trở về nhà, thấy cái này, nghe cái kia, bận rộn với công cuộc làm ăn, họ sẽ không cảm thấy tâm được an bình. Do đó, một số quý vị trở lại thiền viện. Đối với một số khác, tình trạng này không kéo dài lâu, chỉ chừng 4, 5 hay 10 ngày mà thôi. Chẳng bao lâu tâm tại gia chế ngự và họ lại sống đời sống gia đình của họ và bắt đầu chăm nom nhà cửa như trước. Một vị A La Hán không bao giờ quay lại với thói quen cũ. Nếu gặp những đối tượng giác quan khác nhau khi không hành thiền, chỉ có sự không tĩnh lặng xảy ra nơi ngài mà thôi. Chỉ khi sống trong sự hành thiền Minh Sát, Ngài tìm được sự an lạc nơi tâm. Như vậy hành thiền về ngũ uẩn thủ khiến cho vị thánh A La Hán sống an lạc trong cuộc đời này.

Khi vị Thánh A La Hán sống trong pháp hành, chánh niệm và tỉnh giác về sự vô thường, khổ và vô ngã liên tục sanh khởi nơi vị ấy. Đây là một lợi ích

khác được gọi là an trú liên tục trong thiền (satata-vihāri) khiến ngài có thể an hưởng quả vị giải thoát bất cứ lúc nào và bao lâu tùy theo ý muốn. Vì hai lợi ích sống an lạc trong thế gian này và có chánh niệm tỉnh giác liên tục, vị thánh A-La-Hán tiếp tục hành thiền.

Những câu trả lời ở trên của ngài Xá-Lợi-Phất được ghi lại trong kinh Silavanta Sutta. Chúng cũng được tìm thấy trong kinh Sutavanta Sutta. Hai bản kinh chỉ khác biệt ở tên gọi mà thôi. Silavanta Sutta là Kinh Giới Hạnh trong khi kinh Sutavanta là Kinh Thông Suốt. Ngoài ra, hai bản kinh đều giống nhau. Căn cứ trên hai bản kinh này và những kinh khác về ngũ uẩn, câu cách ngôn sau đây được hình thành:

"*Trí tuệ sanh khởi từ pháp hành thiền về ngũ uẩn thủ.*"

Bây giờ trở lại sự chấp thủ sanh khởi qua sáu cửa giác quan.

Khi nhìn thấy, người ta nghĩ mình hay những người khác là trường tồn, có mặt trong quá khứ, hiện tại, và sẽ như vậy trong tương lai, có nghĩa là luôn luôn hiện hữu. Họ nghĩ họ là những thực thể sống động, hạnh phúc, tốt lành và đẹp đẽ. Họ cũng nghĩ tương tự như vậy khi họ nghe, ngửi, nếm và đụng. Sự "đụng" này bao quát cả thân thể, bất cứ nơi nào có thịt và máu. Và bất cứ ở đâu sự đụng chạm sanh khởi, dính mắc hay chấp thủ cũng có thể

xảy ra. Sự co duỗi hay chuyển động tay chân đề cập trước đây là những ví dụ của sự xúc chạm. Và chuyển động phồng xẹp của bụng cũng vậy. Chúng ta sẽ nói thêm chi tiết về điều này sau.

Khi con người suy tư hay tưởng tượng, họ nghĩ "chính tôi đã từng hiện hữu trước đây hiện bây giờ đang suy nghĩ. Sau khi suy nghĩ, tôi tiếp tục hiện hữu", và như vậy họ nghĩ về họ như là thường hằng, như một bản ngã. Họ cũng cho suy nghĩ hay tưởng tượng là thích thú, hay ho, hạnh phúc. Nếu được bảo là suy nghĩ sẽ diệt tận, họ sẽ không chấp nhận, hài lòng. Lý do là họ dính mắc hay chấp thủ vào suy nghĩ.

Trong cách thế này, họ chấp thủ vào bất cứ gì đến từ sáu cửa giác quan như là trường cửu, là hạnh phúc, là bản ngã, là tôi. Họ thỏa thích với ái dục và dính mắc vào đó (*dục thủ*). Họ lầm lạc vì tà kiến và bám níu vào đó (*kiến thủ*). Do đó, bạn phải hành thiền về ngũ uẩn thủ tức là ngũ uẩn làm đối tượng cho tâm chấp thủ.

Phương Pháp Đúng Đắn

Khi hành thiền, bạn phải theo phương pháp. Chỉ có phương pháp đúng đắn mới đem lại trí tuệ. Nếu bạn cho mọi sự việc đều thường hằng thì làm sao mà có trí tuệ được? Nếu bạn nhìn chúng là tốt đẹp,

như linh hồn, bản ngã, thời làm sao trí tuệ có thể phát sanh?

Danh và sắc là những hiện tượng không bền vững. Bạn phải hành thiền về các hiện tượng vô thường này để thấy bản chất thật sự của chúng là vô thường. Chúng sanh khởi, hoại diệt và tiếp tục áp chế bạn; do đó, chúng đáng sợ, chúng là bất toại nguyện hay khổ não. Bạn phải hành thiền để thấy chúng như chúng đang thật là, thấy chúng là khổ não. Chúng là những diễn trình vắng mặt một cá nhân, một linh hồn, một bản ngã. Bạn phải hành thiền để thấy rằng không có cá nhân, không có linh hồn, không có bản ngã. Bạn phải nỗ lực để thấy chúng thật sự như vậy.

Do đó, mỗi lần thấy, nghe, đụng hay nhận biết bạn phải cố gắng để thấy những tiến trình danh và sắc sanh khởi qua sáu cửa giác quan đúng như thật. Bạn phải ghi nhận *'thấy, thấy'*. Tương tự như vậy, khi bạn nghe, hãy ghi nhận *'nghe, nghe'*. Khi bạn ngửi, ghi nhận *'ngửi, ngửi'*. Khi bạn nếm, ghi nhận *'nếm, nếm'*. Khi bạn đụng, ghi nhận *'đụng, đụng'*. Cũng vậy, cảm giác mệt mỏi, nóng, đau hay bực bội khó chịu sanh khởi từ sự đụng chạm nên được ghi nhận như *'mệt, nóng, đau'*…Khi suy nghĩ, ý tưởng sanh khởi, hãy ghi nhận ngay như *'tưởng tượng, mong muốn, thích thú, thỏa thích'*. Tuy nhiên, đối với thiền sinh sơ cơ, thật khó mà ghi nhận hết được

những gì sanh khởi qua sáu cửa giác quan. Do đó, nên chỉ bắt đầu với một vài đối tượng mà thôi.

Bạn hãy thiền tập như sau. Khi thở vào và thở ra, chuyển động lên và xuống của bụng rất rõ ràng. Bạn hãy bắt đầu theo dõi chuyển động này. Khi bụng phồng, ghi nhận *'phồng'*; khi bụng xẹp, ghi nhận *'xẹp'*. Sự ghi nhận phồng và xẹp không được đề cập đến trong kinh điển. Những người không quen với pháp hành này phê bình một cách khinh thường như sau: "Sự phồng xẹp này không dính dáng gì đến kinh điển. Nó không là gì cả!". Họ nghĩ như vậy có lẽ vì phương pháp này không được đề cập bằng ngôn ngữ của kinh điển.

Tuy nhiên, trong cốt tủy, nó là những gì có thực. Sự phồng có thực, sự xẹp có thực, sự chuyển động của nguyên tố gió (*phong đại*) là có thực. Chúng ta sử dụng ngôn ngữ thông thường dễ hiểu *phồng* và *xẹp* vì sự tiện lợi của nó. Theo thuật ngữ kinh điển, phồng xẹp chính là phong đại. Nếu bạn chánh niệm theo dõi bụng trong khi nó phồng và xẹp, sự bành trướng có mặt, chuyển động có mặt, sự lên xuống có mặt. Sự bành trướng hay căng phồng là *đặc tánh* của phong đại, sự chuyển động là *công năng* của phong đại và sự lên xuống là sự *biểu hiện* của phong đại. Biết phong đại đúng như thật là biết đặc tánh, tính cách (công năng) và sự biểu hiện của nó. Chúng ta hành thiền để biết những đặc điểm này của

phong đại. Tuệ giác hay trí tuệ bắt đầu với sự phân biệt được danh và sắc. Để đạt được điều này, thiền sinh bắt đầu với sắc pháp. Bắt đầu như thế nào?

"Thiền sinh nên hiểu rõ sắc pháp qua đặc tính, công năng, v.v...."

Thanh Tịnh Đạo, ii, 227

Khi bạn bắt đầu thiền về danh hay sắc, bạn nên ghi nhận theo cách thế đặc tính hay tính cách (công năng). Và "v.v…" ở trên có nghĩa là sự biểu hiện. Theo cách giải thích này, chú giải *Compendium of Philosophy* rất là rõ ràng:

"Quan kiến trong sạch (kiến tịnh) là sự hiểu biết danh và sắc qua đặc tính, công năng (tính cách), sự biểu hiện và nguyên nhân kế cận."

Ý nghĩa của đoạn luận giải này như sau: Trí tuệ bắt đầu với tuệ giác phân tách về thân và tâm (*Tuệ Biện Biệt Danh Sắc*). Trong bảy giai đoạn thanh lọc, đầu tiên là *giới tịnh* hay sự trong sạch về giới đức và *tâm tịnh*, sau đó đến *kiến tịnh*. Để đạt được tuệ biện biệt danh sắc và kiến tịnh, bạn phải hành thiền trên danh sắc và hiểu biết chúng qua đặc tính, tính cách (công năng), sự biểu hiện và nguyên nhân kế cận. Một khi biết được như vậy rồi, bạn sẽ có được tuệ giác biện biệt danh sắc. Khi tuệ giác này chín mùi, bạn phát triển kiến tịnh.

Ở đây, "biết qua đặc tánh" có nghĩa là biết bản

chất nội tại của danh và sắc. "Biết qua tính chất" là biết công năng, nhiệm vụ của chúng. Sự biểu hiện là cách thế sanh khởi hay xuất hiện. Chưa cần biết đến nguyên nhân kế cận vào giai đoạn đầu tiên của việc hành thiền. Do đó, chúng ta chỉ tiếp tục giải thích về đặc tính, công năng và sự biểu hiện mà thôi.

Cả hai chú giải Thanh Tịnh Đạo và Compendium of Philosophy vừa được dẫn chứng đã không đề cập đến pháp hành thiền về danh và sắc nên được niệm theo tên, số, phần vật chất cực nhỏ (hạt tử) hay tiến trình không ngừng sanh khởi. Theo hai Chú Giải, nên hành thiền trên danh sắc theo cách thức đặc tính, công năng, và sự biểu hiện của chúng. Nên chú ý cẩn thận về điều này vì nếu không, chúng ta có thể bị dẫn dắt đến ý niệm về tên, số, hạt tử hay tiến trình.

Các chú giải nói rằng bạn nên hành thiền về danh và sắc qua đặc tính, công năng và sự biểu hiện; do đó, khi bạn hành thiền về nguyên tố gió (*phong đại*), bạn hành theo đặc tính, công năng và sự biểu hiện. Đặc tính của nguyên tố gió là gì? Đó là đặc tính nâng đỡ. Đây là bản chất nội tại của đại này. Nguyên tố gió chỉ như vậy thôi. Công năng của nó là gì? Đó là sự chuyển động. Sự biểu hiện của nguyên tố gió là gì? Đó là sự đưa đẩy. Sự biểu hiện là những gì xuất hiện trước khả năng nhận biết của thiền sinh. Khi thiền sinh ghi nhận nguyên tố gió, nó xuất hiện trước

khả năng nhận biết của thiền sinh như là một cái gì đưa đẩy, đẩy tới và kéo lui. Đây là sự biểu hiện của nguyên tố gió. Khi bạn theo dõi sự phồng và xẹp của bụng, tất cả sự bành trướng, chuyển động, đưa đẩy trở nên rõ rệt với bạn. Đây là đặc tính, công năng, và sự biểu hiện của nguyên tố gió. Nguyên tố này rất quan trọng. Trong phần về oai nghi và tỉnh giác, thuộc phần quán thân trên thân của Kinh Tứ Niệm Xứ, nhà chú giải đã nhấn mạnh về nguyên tố gió. Sau đây là lời dạy của Đức Phật:

"Khi đi, hành giả biết mình đang đi."

Đức Phật dạy chúng ta chánh niệm về sự đi bằng cách ghi nhận '*đi, đi'* mỗi lần chúng ta đi. Làm thế nào mà tuệ giác phát sinh từ pháp hành này được nhà luận giải giải thích:

"Ý tưởng " tôi đang đi" sanh khởi. Điều này tạo ra phong đại. Phong đại bành trướng tạo ra sự liên kết mật thiết đưa thân thể về phía trước được gọi là sự đi."

Sự giải thích này có ý nghĩa như sau: Thiền sinh quen chánh niệm theo dõi *'đi, đi'* mỗi lần kinh hành sẽ nhận ra như vậy. Trước hết, ý tưởng "tôi sẽ đi" sanh khởi. Ý muốn đi làm sanh khởi sự chuyển động căng thẳng trên toàn cơ thể và theo đó tạo cho cơ thể di chuyển về phía trước từng thế một. Chúng ta nói điều này "Tôi đi" hay "nó đi". Trong thực tại không có tôi hay nó đi. Chỉ có ý muốn đi và cơ thể

bước đi. Thiền sinh kinh nghiệm điều này. Ở đây, cách giải thích của Chú Giải nhấn mạnh vào sự kinh nghiệm chuyển động của phong đại. Do đó, nếu bạn hiểu phong đại qua đặc tính, công năng và sự biểu hiện của nó, bạn có thể tự quyết định là mình đã hành thiền đúng hay không.

Phong đại có đặc tính nâng đỡ. Trong trái banh, chính không khí đầy ắp nâng đỡ để trái banh căng phồng và cứng. Trong cách nói nôm na, chúng ta nói trái banh căng và cứng. Nói một cách triết lý, phong đại nâng đỡ trái banh. Khi duỗi tay, bạn thấy cưng cứng nơi tay. Đó chính là do nguyên tố gió nâng đỡ. Cũng tương tự như vậy, khi ngồi hay nằm trên gối hay giường nệm, thân hình hay đầu không bị tuột xuống nhưng nằm ở trên. Lý do là phong đại trong gối hay nệm nâng đỡ bạn. Gạch được chất thành đống vì cục dưới nâng đỡ cục trên. Nếu cục dưới không nâng đỡ, cục trên sẽ bị rớt xuống. Một cách tương tự, cơ thể con người đầy phong đại nâng đỡ để nó có thể cứng cáp và đứng vững. Chúng ta nói "cứng" một cách tương đối mà thôi. Nếu có gì cứng hơn, thì chúng ta sẽ gọi nó "mềm". Nếu có gì mềm hơn, nó lại trở thành cứng.

Công năng của phong đại là sự chuyển động. Khi mạnh mẽ, nó di chuyển từ nơi này đến nơi khác. Chính phong đại làm cho cơ thể co, duỗi, ngồi, đứng, đi hay đến. Những ai không hành Thiền Minh Sát

thường nói "nếu bạn theo dõi *'co, duỗi'*, chỉ có ý niệm cánh tay sẽ hiện đến với bạn; nếu bạn theo dõi *'trái bước, phải bước'*, chỉ có ý niệm chân hiện đến với bạn; nếu bạn theo dõi *'phồng xẹp'*, chỉ có ý niệm bụng hiện lên với bạn." Điều này có thể đúng với một số thiền sinh sơ cơ. Tuy nhiên, điều cho rằng chỉ có ý niệm tiếp tục sanh khởi là không đúng. Cả hai ý niệm và thực tại cùng xuất hiện đến thiền sinh sơ cơ. Một số người dạy các thiền sinh sơ cơ hành thiền chỉ theo dõi thực tại mà thôi. Điều này khó mà thực hiện được. Bỏ hẳn ý niệm lúc ban đầu là hoàn toàn không thực tiễn. Điều thực tiễn là nên theo dõi cả ý niệm và thực tại. Đức Phật dùng ngôn ngữ của ý niệm và dạy chúng ta theo dõi "*tôi đang đi*" khi chúng ta đi, và tương tự khi co hay duỗi. Đức Phật không dùng ngôn ngữ của thực tại và bảo chúng ta " theo dõi 'nó đang nâng đỡ, chuyển động'…"

Mặc dầu bạn hành thiền sử dụng ngôn ngữ của ý niệm như *"đi, co, duỗi",* nhưng khi chánh niệm và tâm định trở nên mạnh mẽ hơn, tất cả các ý niệm tan biến và chỉ còn thực tại như nâng đỡ và chuyển động xuất hiện đến bạn mà thôi. Khi bạn đạt đến *Tuệ Diệt*, mặc dầu bạn theo dõi *'đi, đi'*, cả chân và thân hình không xuất hiện đến bạn. Chỉ có những chuyển động liên tiếp mà thôi. Mặc dầu bạn ghi nhận *'co, co'*, không có cánh tay hay chân. Chỉ có chuyển động. Mặc dầu bạn ghi nhận *'phồng xẹp'*,

không có hình dáng của bụng hay cơ thể, chỉ có chuyển động ra vào hay lên xuống. Những động tác này cũng như chuyển động là công năng của phong đại.

Những gì có vẻ đưa đẩy, chuyển dịch xuất hiện đến tâm thiền sinh là sự biểu hiện của phong đại. Khi co hay duỗi cánh tay, việc này xuất hiện như một cái gì kéo vào hay đẩy ra. Khi đi, điều này càng rõ ràng hơn. Đối với thiền sinh mà định tâm sâu sắc hơn nhờ ghi nhận *'phải bước, trái bước, dở, bước, đạp'*, sự chuyển động về phía trước như được cái gì đó điều khiển từ phía sau trở nên thật rõ ràng. Chân dường như đẩy tới trước một cách thuận nhiên mà không cần nỗ lực nào trở nên rất rõ ràng đối với thiền sinh. Đi thiền hành với chánh niệm theo dõi như vậy rất lợi lạc nên có thiền sinh dành nhiều thời gian để thực tập.

Do đó, khi bạn hành thiền về phong đại, bạn nên biết phong đại qua đặc tính nâng đỡ, công năng chuyển động và sự biểu hiện đưa đẩy. Chỉ khi đó sự hiểu biết mới đúng đắn và nên có.

Có thể bạn hỏi "Có phải chỉ hành thiền sau khi học về đặc tính, công năng và sự biểu hiện hay sao?" Không phải vậy. Bạn không cần học về chúng. Nếu bạn hành thiền về sự sanh khởi của danh sắc, bạn cũng biết đặc tính, công năng, và sự biểu hiện này. Không có cách nào khác hơn là biết qua đặc tính,

công năng và sự biểu hiện trong khi bạn hành thiền về sự sanh khởi của danh sắc. Khi bạn nhìn lên bầu trời vào một đêm trời mưa có sấm sét, bạn thấy tia chớp. Sự rực sáng là đặc tính của tia chớp. Khi có tia chớp, bóng tối bị đẩy lui. Sự đẩy lui bóng tối là công năng của tia chớp, là công việc làm của nó. Bạn cũng có thể thấy sự biểu hiện của tia chớp chẳng hạn như dài, ngắn, cong, tròn, thẳng hay rộng lớn. Bạn thấy đặc tính, công năng và sự biểu hiện của tia chớp cùng một lúc ngay tức khắc. Có thể bạn không thể diễn tả được sáng là đặc tính, xóa tan bóng tối là công năng và hình dáng là sự biểu hiện của tia chớp. Tuy nhiên, bạn thấy tất cả những thứ này cùng một lúc.

Cũng tương tự như vậy, khi hành thiền trên danh sắc đang sanh khởi, bạn biết tất cả đặc tính, công năng, và sự biểu hiện mà không cần phải học về chúng. Một vài người thông hiểu giáo pháp nghĩ rằng bạn phải học như thế trước khi hành thiền. Không phải vậy. Những gì bạn học chỉ là ý niệm về tên gọi (*danh ý niệm*) chớ không phải thực tại. Người thiền sinh theo dõi hay quan sát danh và sắc sanh khởi, biết chúng như thể đang sờ mó chúng với chính bàn tay của mình. Người thiền sinh không phải học về chúng. Ví như nếu có con voi đang ở trước mặt bạn, bạn đâu cần phải nhìn vào bức tranh của voi.

Người thiền sinh đang hành thiền về phồng xẹp của bụng biết sự căng cứng hay mềm mại là đặc tính của nó. Biết chuyển động là biết công năng. Người này cũng biết luôn sự kéo vào và đẩy ra là biểu hiện. Nếu vị này thật biết những điều đang xảy ra, vị này có cần phải học hỏi về chúng không? Không, nếu vị này chỉ muốn tự thân chứng. Nhưng nếu vị này cần giảng dạy lại cho người khác, vị này cần phải học về những điều trên.

Khi ghi nhận *'phải bước, trái bước'*, bạn biết sự căng cứng trong mỗi bước chân; đó là đặc tính. Bạn biết sự chuyển động; đó là công năng. Bạn biết sự di chuyển; đó là biểu hiện. Đây là sự hiểu biết thích nghi, kinh nghiệm đúng đắn hay *Chánh Kiến*.

Bây giờ, để tự biết làm thế nào một người có thể phân biệt đặc tính…bằng sự chú niệm trên những gì sanh khởi, bạn hãy cố gắng thiền tập. Chắc chắn bạn sẽ có cảm giác nóng, đau nhức, mệt mỏi một nơi nào đó trên thân. Đây là những cảm giác khó mà chịu đựng được hay khổ thọ. Hãy khéo léo tập trung trên cảm thọ khó chịu và theo dõi *'nóng, nóng'* hay *'đau, đau'*. Bạn sẽ thấy rằng bạn đang trải qua một kinh nghiệm không thoải mái và khổ sở. Đây là đặc tính của phiền não, sự trải qua một kinh nghiệm khó chịu.

Khi khổ thọ này đến, bạn xuống tinh thần. Nếu sự khó chịu ít, tinh thần xuống ít; nếu sự khó chịu

nhiều, tinh thần xuống nhiều; nếu sự khó chịu quá lớn, sự xuống tinh thần cũng quá lớn. Ngay cả những người có ý chí vững vàng, tinh thần cũng chùn xuống nếu khổ thọ mạnh mẽ. Một khi quá mệt mỏi, bạn không còn cử đông hay di chuyển được nữa. Điều làm tinh thần đi xuống là công năng của khổ thọ. Ở đây, chúng ta nói 'tinh thần' là tâm. Khi tâm chùn xuống, những trạng thái của tâm (*tâm sở*) cũng chùn xuống theo.

Biểu hiện của khổ thọ là sự áp đảo cơ thể. Nó tự thể hiện ra trước nhận biết của thiền sinh như đau đớn nơi thân, một điều khó chịu đựng. Khi thiền sinh ghi nhận *'nóng, nóng, đau, đau'*, khổ thọ thể hiện như là một cái gì áp chế nơi cơ thể khó chịu đựng đến nỗi thiền sinh đôi khi phải rên xiết.

Nếu ghi nhận ngay khi khổ thọ sanh khởi trên thân, bạn kinh nghiệm được những gì đang xảy ra nơi đối tượng không ưa thích và đó là đặc tánh của đối tượng. Sự làm suy đồi, giảm sút những trạng thái tâm liên hệ là công năng và sự đau hay khó chịu trên thân là biểu hiện của khổ thọ. Đây là cách mà thiền sinh phát triển tuệ giác.

Tâm

Bạn cũng có thể quán tâm. Tâm nhận biết và suy nghĩ. Do đó, những gì suy nghĩ và tưởng tượng là

tâm. Hãy ghi nhận "*suy nghĩ, tưởng tượng, tư lự"* bất cứ lúc nào tâm như vậy sanh khởi. Bạn sẽ nhận ra rằng tâm có bản chất nội tại hướng về đối tượng, nhận biết đối tượng. Đây là đặc tính của tâm như được nói đến "*tâm có đặc tính nhận biết*". Tất cả các loại tâm đều nhận biết. Tâm thấy (*nhãn thức*) nhận biết đối tượng; tâm nghe (*nhĩ thức*), tâm ngửi (*tỉ thức*), tâm nếm (*thiệt thức*), và tâm suy nghĩ (*ý thức*) cũng vậy.

Khi làm việc tập thể, phải có vị lãnh đạo. *Tâm vương* là vị lãnh đạo nhận biết đối tượng xuất hiện nơi sáu cửa giác quan. Khi một vật thấy được lọt vào tầm nhìn của mắt, tâm thấy (nhãn thức) nhận biết đối tượng trước nhất. Rồi tâm vương này được những trạng thái của tâm (*tâm sở*) như cảm thọ (*thọ*), tri giác (*tưởng*), ham muốn, thỏa thích, không ưa, cảm phục…đi theo. Tương tự như vậy, khi một đối tượng có thể nghe được vào tầm nghe của tai, chính tâm nghe (nhĩ thức) nhận biết đối tượng trước tiên. Điều này rõ ràng hơn khi bạn suy nghĩ hay tưởng tượng. Nếu một ý tưởng sanh khởi khi bạn đang chú niệm về *"phồng, xẹp"* của bụng…bạn phải ghi nhận ý tưởng này. Nếu bạn có thể ghi nhận vào khoảnh khắc ý tưởng vừa xuất hiện, nó sẽ biến mất ngay lập tức. Nếu bạn không thể làm được như vậy, những trạng thái tâm (tâm sở) theo sau như thỏa thích, ham muốn sẽ sanh khởi kế tiếp. Lúc đó, hành giả nhận

ra như thế nào là sự dẫn đầu của tâm vương. Đây là công năng của tâm.

"Tâm (tâm vương) dẫn đầu mọi pháp (tâm sở)"

Kinh Lời Vàng, 1

Nếu ghi nhận ngay tâm vương bất cứ lúc nào nó sanh khởi, bạn sẽ thấy rõ ràng vai trò lãnh đạo của tâm vương, khi thì hướng đến đối tượng này, lúc thì đối tượng kia.

Chú Giải lại đề cập: "Tâm vương có sự biểu hiện là tình trạng liên tục". Khi bạn ghi nhận *'phồng, xẹp'*…tâm đôi khi phóng đi. Bạn ghi nhận phóng tâm và tâm này biến mất. Rồi tâm vương khác sanh khởi. Bạn ghi nhận và nó biến mất. Và lại tâm vương khác nữa sanh khởi. Bạn ghi nhận và nó cũng biến mất. Bạn phải ghi nhận rất nhiều những sự đến rồi đi như thế của tâm vương. Thiền sinh liền nhận ra: "Tâm vương là chuỗi nối kết những biến cố sanh rồi diệt kế tiếp nhau. Khi một tâm vương biến mất, một tâm vương khác sanh khởi." Như vậy, bạn kinh nghiệm được sự biểu hiện liên tục của tâm vương. Thiền sinh kinh nghiệm điều này cũng kinh nghiệm luôn hiện tượng tử sinh. "Chết không còn xa lạ nữa. Nó chỉ giống như sự diệt đi của mỗi chập tâm vương mà ta đang ghi nhận. Sự tái sinh giống như sự sanh khởi của chập tâm vương mà ta đang ghi nhận tiếp theo ngay tâm vương vừa biến mất trước đó."

Để chứng minh rằng một người có thể hiểu đặc tính, công năng và sự biểu hiện của các pháp mặc dù chưa học về những điều này, chúng ta đã dùng phong đại thuộc sắc pháp, khổ thọ và tâm vương thuộc danh pháp làm thí dụ. Bạn chỉ cần ghi nhận chúng khi chúng vừa sanh khởi. Đối với những danh và sắc pháp khác cũng tương tự như vậy. Nếu bạn theo dõi khi chúng vừa sanh khởi, bạn sẽ hiểu đặc tính, công năng và sự biểu hiện của chúng. Thiền sinh sơ cơ chỉ cần chú niệm và hiểu các thủ uẩn danh-sắc qua đặc tánh, công năng và sự biểu hiện này mà thôi. Ở phần sơ đẳng của Thiền Minh Sát, tuệ giác đầu tiên về phân tách danh sắc và tuệ giác về tương quan nhân quả, một sự hiểu biết như thế là đủ. Khi đạt được những tuệ giác minh sát thực sự như *Tuệ Suy Xét* (suy nghiệm và quán xét), bạn sẽ biết thêm đặc tính vô thường, khổ và vô ngã nữa.

Tại sao và lúc nào?

Bây giờ có câu hỏi: Tại sao chúng ta hành thiền về ngũ uẩn thủ? Và còn vấn đề thời gian, chúng ta ghi nhận lúc nào? Khi các hiện tượng đã trôi qua, trước khi chúng xuất hiện, hay ngay khi chúng đang sanh khởi?

Chúng ta hành thiền để làm gì? Có phải chúng ta hành thiền về ngũ uẩn thủ để được của cải thế gian? Để khỏi bịnh? Để có thiên nhãn thông? Để

bay lên không trung và có thần thông? Thiền Minh Sát không nhắm đến những điều này. Cũng có những trường hợp thiền sinh khỏi bịnh nhờ hành thiền. Vào thời Đức Phật, những bậc thánh có thần thông qua việc hành Thiền Minh Sát. Ngày nay, con người có thể có sức mạnh như thế nếu hoàn toàn chứng ngộ. Tuy nhiên, sự hoàn thành những năng lực này không phải là mục đích căn bản của Thiền Minh Sát.

Chúng ta hành thiền về những hiện tượng đã trôi qua? Về những hiện tượng chưa đến? Về những hiện tượng đang xảy ra trong hiện tại? Hay chúng ta nên hành thiền về những hiện tượng không thuộc quá khứ, tương lai hay hiện tại, nhưng là những gì chúng ta có thể tưởng tượng do đọc được từ sách vở? Trả lời cho những câu hỏi này là: *Chúng ta hành thiền để không chấp thủ (bám níu) và chúng ta ghi nhận những gì đang sanh khởi*.

Đúng như vậy, người không hành thiền sẽ dễ nắm bắt vào danh sắc đang sanh khởi mỗi lần thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng hay suy nghĩ đến. Họ dính mắc vào chúng vì ái dục (*dục thủ*), hài lòng với chúng. Họ dính mắc vào chúng do tà kiến (*kiến thủ*), cho chúng là trường cửu, hạnh phúc, là ta hay bản ngã. Chúng ta hành thiền để không cho các chấp thủ này sanh khởi, để khỏi dính mắc. Đây là mục đích chính của Thiền Minh Sát.

Và chúng ta hành thiền trên những gì đang sanh khởi chứ không quán niệm những gì thuộc về quá khứ, tương lai hoặc vô định về thời gian. Ở đây chúng ta đang nói về Thiền Minh Sát thực tiễn. Còn trong sự hành thiền suy diễn, chúng ta quán niệm về những gì thuộc quá khứ, tương lai hoặc vô định về thời gian. Cho Sư giải thích. Thiền Minh Sát có hai loại, thực tiễn và suy diễn. Tuệ giác mà bạn thật sự kinh nghiệm qua việc ghi nhận những gì thật sự sanh khởi gồm đặc tính riêng và đặc tính chung như vô thường là tuệ giác thực tiễn. Từ tuệ giác thực tiễn này, bạn suy diễn về sự vô thường, khổ, vô ngã của những hiện tượng quá khứ và tương lai là những hiện tượng bạn không kinh nghiệm. Đây là minh sát suy diễn.

"Làm cho cả hai (thấy và không thấy) giống nhau bằng cách theo dõi đối tượng..."

Patisambhidāmagga

Thanh Tịnh Đạo giải thích câu này như sau:

"*...bằng cách dựa vào đối tượng được thấy, xác quyết cả hai (cái được thấy và không được thấy) là có cùng một bản chất nội tại: 'giống như cái được thấy này, những gì do điều kiện tạo thành đã tan hoại trong quá khứ cũng sẽ tan hoại giống như vậy trong tương lai."*

Thanh Tịnh Đạo

"Đối tượng được thấy" là tuệ minh sát thực tiễn.

Và "dựa vào đối tượng được thấy…xác quyết cả hai…trong quá khứ…trong tương lai" là tuệ minh sát suy diễn. Nhưng ở đây hãy để ý: minh sát suy diễn chỉ có thể có được sau minh sát thực tiễn. Không sự suy diễn nào có thể được thực hiện mà không cần kinh nghiệm thân chứng hiện tại. Chú giải *Katthāvatthu* cũng giải thích tương tự:

"Một khi kinh nghiệm trực tiếp được vô thường, dù chỉ trong một pháp hữu vi (pháp do điều kiện tạo thành), sau đó bằng cách suy diễn người ta cũng có thể rút ra kết luận là 'tất cả các pháp hữu vi đều vô thường'."

Tại sao không hành thiền về những gì thuộc quá khứ hoặc tương lai? Bởi vì chúng không giúp bạn hiểu được bản chất đích thực và tẩy sạch phiền não. Bạn không nhớ được những kiếp đã qua. Ngay cả trong kiếp này, bạn cũng không nhớ được thời thơ ấu của mình. Do đó, thiền về những gì thuộc quá khứ làm sao có thể biết chúng thật như thế nào cùng với đặc tính và công năng của chúng? Những gì mới vừa qua còn có thể nhớ được. Nhưng khi nhớ lại bạn có thể nghĩ "tôi đã thấy, tôi đã nghe, tôi đã nghĩ. Chính tôi lúc đó đã thấy và cũng chính tôi đang thấy bây giờ." Có ý niệm về 'tôi" nơi bạn. Cũng còn có ý niệm về sự thường hằng và hạnh phúc nữa. Do đó, nhớ những gì trong quá khứ để hành thiền không giúp cho mục tiêu của chúng ta. Bạn đã

chấp thủ vào chúng và sự dính mắc này không thể được loại trừ. Mặc dù bạn xem chúng như danh và sắc dựa vào những gì bạn đã học và suy nghĩ, ý niệm về 'tôi' vẫn chấp hiện bởi vì bạn đã dính mắc vào nó. Một đàng bạn nói *"vô thường"*, đàng khác ý niệm "thường" vẫn còn đó. Bạn niệm *"khổ"* nhưng ý niệm "hạnh phúc" vẫn tiếp tục sanh khởi. Bạn hành thiền về "*vô ngã"* nhưng ý niệm về ngã vẫn còn mạnh mẽ và chắc nịch. Bạn tranh luận với chính mình. Cuối cùng sự hành thiền của bạn phải nhường bước cho những ý niệm đã thành hình.

Tương lai chưa đến và bạn sẽ không chắc là tương lai sẽ như thế nào khi nó đến. Bạn có thể hành thiền về những gì thuộc tương lai trước nhưng sẽ không thể nhớ để theo dõi khi chúng thật sự xuất hiện. Lúc đó ái dục, tà kiến, và phiền não sanh khởi một cách mới mẻ trở lại. Vì thế, hành thiền về tương lai với sự trợ giúp của học hỏi và suy nghĩ sẽ không thể nào hiểu được được các pháp như thật. Đó cũng không phải là phương cách an tịnh phiền não.

Những gì vô định về thời gian thì chưa từng hiện hữu, không đang hiện hữu và sẽ không bao giờ hiện hữu nơi mình và nơi người khác. Chúng chỉ được tưởng tượng qua sự học hỏi và suy nghĩ. Nghe thì có vẻ hay ho và trí thức nhưng khi suy nghiệm sẽ khám phá ra rằng chúng chỉ là những ý niệm về tên gọi (*danh ý niệm*), dấu hiệu hoặc hình dáng mà

thôi. Giả dụ một người đang hành thiền "Sắc là vô thường. Sắc sanh khởi từng khoảnh khắc và hoại diệt từng khoảnh khắc." Thử hỏi vị đó: Sắc là gì? Sắc quá khứ, hiện tại, hay tương lai? Sắc nơi mình (*nội sắc*) hay sắc nơi người khác (*ngoại sắc*)? Nếu là nội sắc, có phải là sắc ở trên đầu? Cơ thể? Tứ chi? Mắt? Tai? Bạn sẽ thấy danh từ sắc không phải là những thứ kể trên nhưng chỉ là ý niệm. Đó chỉ là danh ý niệm. Chính vì vậy chúng ta không hành thiền về những gì không có thời gian xác định.

Duyên Khởi

Nhưng hiện tượng hiện tại là những gì đang xảy ra qua sáu cửa giác quan, chưa bị ô nhiễm. Nó giống như mảnh vải hay tờ giấy chưa bị dơ bẩn. Nếu bạn nhanh nhẹn ghi nhận kịp thời ngay khi vừa sanh khởi, nó sẽ không bị ô nhiễm. Nếu không, nó sẽ bị ô nhiễm. Một khi bị ô nhiễm rồi, nó không thể nào sạch sẽ trở lại được. Nếu bạn không ghi nhận kịp thời danh-sắc khi chúng sanh khởi, dính mắc hay chấp thủ sẽ xen vào. Có sự chấp thủ bởi ái dục hay vào những ưa thích của giác quan (*dục thủ*). Có sự chấp thủ do tà kiến (*kiến thủ*), chấp thủ do lễ nghi (*tập hành thủ*), hoặc chấp thủ do quan kiến về ngã (*ngã kiến thủ*). Nếu chấp thủ xảy ra thì sao?

"Do chấp thủ làm điều kiện hữu sanh khởi;
Do hữu làm điều kiện, sinh sanh khởi;

Do sinh làm điều kiện, già, chết và sầu, bi, khổ, ưu, não sanh khởi.
Như vậy phát sanh toàn bộ một khối khổ đau.”

Trung Bộ Kinh, i, 333

Tương Ưng Bộ Kinh, ii, 1-2

Chấp thủ không phải là vấn đề nhỏ. Đó là cội nguồn của những hành động thiện và bất thiện. Một người khi đã chấp thủ sẽ làm để thành đạt những gì người đó tin tưởng là tốt đẹp. Mỗi người trong chúng ta sẽ làm những gì mình tin tưởng là tốt. Nhưng cái gì khiến mình nghĩ đó là tốt? Đó là chấp thủ. Người khác có thể nghĩ là xấu nhưng đối với người thực hiện, điều đó là tốt. Nếu nghĩ là không tốt, dĩ nhiên người đó sẽ không làm. Có đoạn văn đáng để ý trong những lời được khắc ghi của vua A Dục: “Người ta nghĩ tốt về những gì mình làm. Người ta sẽ không bao giờ nghĩ những việc mình làm là xấu ác.” Tên trộm ăn cắp vì đối với y ăn cắp là tốt. Tên cướp giựt đồ mọi người bởi vì y nghĩ rằng ăn cướp là tốt. Tên sát nhân giết người vì nghĩ đó là tốt. Thái tử A Xà Thế (Ajātasattu) giết cha, đức vua Bình Sa Vương (Bimbisāra), vì nghĩ đó là tốt. Đề Bà Đạt Đa (Devadatta) âm mưu sát hại Đức Phật. Tại Sao? Vì ông nghĩ đó là tốt. Người uống thuốc độc tự vận làm như vậy bởi vì nghĩ đó là tốt. Các con thiêu thân lao vào ánh lửa nghĩ rằng như vậy là tốt. Những chúng sanh làm những gì đang làm bởi

vì nghĩ làm như vậy là tốt. Nghĩ là tốt là chấp thủ. Một khi đã thật sự chấp thủ thì sẽ làm. Kết quả là gì? Là tạo những hành động thiện và bất thiện. Như vậy, *"Do chấp thủ làm điều kiện hữu sanh khởi"*.

Điều thiện lành là tránh gây khổ đau cho người khác. Thiện nghiệp là giúp đỡ người khác. Bố thí là thiện nghiệp. Đảnh lễ những bậc đáng đảnh lễ là thiện nghiệp. Thiện nghiệp có thể mang lại sự an bình, trường thọ và sức khỏe trong kiếp này. Nó cũng mang lại những kết quả tốt trong tương lai nữa. Chấp thủ như vậy là chấp thủ tốt, chấp thủ đúng. Những ai chấp thủ tốt như thế sẽ làm các việc tốt như bố thí, trì giới và đây là nguyên nhân tạo nên thiện nghiệp. Và như vậy kết quả là gì? "*Do hữu làm điều kiện, sinh sanh khởi.*"

Sau khi chết, họ sanh trở lại. Họ tái sanh ở đâu? Ở các cảnh giới tốt, cõi người và cõi trời. Là người, họ sẽ được hưởng được nhiều sự tốt lành như sinh ra tốt lành có đời sống dài lâu, sắc đẹp, sức khỏe, nhiều người hầu hạ và tài sản. Chúng ta có thể gọi họ là những "người hạnh phúc". Cũng vậy, là trời, họ sẽ được hầu hạ bởi nhiều vị thiên nam và thiên nữ và sống trong những cung điện tráng lệ. Họ đã chấp thủ vào ý niệm hạnh phúc và trong ý nghĩa thế tục, họ có thể được xem như là sung sướng.

Nhưng dựa theo lời dạy của Đức Phật, những con người và các vị trời hạnh phúc này vẫn không

khỏi bị khổ đau. "*Do có sinh mà có sự già và chết*". Mặc dầu được sanh ra làm người sung sướng, người đó vẫn phải trở thành một người già "sung sướng". Hãy nhìn hết những người già "sung sướng " trên thế giới này. Một khi đã ngoài bảy mươi hay tám mươi, không phải mọi thứ đều bình thường với họ. Răng long, tóc bạc, mắt mờ, tai ù, lưng còm, da nhăn nheo khắp nơi, hết năng lực, vô dụng! Với tất cả tài sản và tiếng tăm, những người đàn ông và đàn bà già này có thể nào sung sướng được không? Rồi còn bệnh của tuổi già nữa. Họ không ngủ ngon, ăn khỏe, khó khăn mỗi khi ngồi xuống hay đứng lên. Và cuối cùng, họ đều phải chết. Người giàu có, vua chúa, hay người có quyền lực rồi sẽ chết. Họ không còn gì để nương tựa. Trong khi bạn bè và thân quyến vây quanh, họ nằm trên giường nhắm mắt và từ giã cõi đời. Họ ra đi một mình đến một kiếp khác. Chắc họ phải thấy khó khăn lắm để giã từ của cải của mình. Nếu không là người có nhiều thiện nghiệp, họ sẽ băn khoăn về kiếp sống tới của mình.

Những vị trời vĩ đại rồi cũng phải chết. Họ không thể tránh được điều này. Một tuần trước ngày chết, năm dấu hiệu hiện ra với họ. Những bông hoa trang sức trên người chưa bao giờ tàn bỗng nhiên bắt đầu héo úa. Y phục chưa bao giờ cũ đã bắt đầu rách sờn. Mồ hôi toát ra từ nách, một điều thật bất thường. Cơ thể vốn luôn luôn trẻ trung giờ có vẻ già đi. Trước đây họ chưa bao giờ nhàm chán đời sống cõi trời

bây giờ cảm thấy buồn nản.

Khi năm dấu hiệu này hiện ra, các vị trời tức khắc nhận thức được cái chết gần kề và hốt hoảng. Vào thời Đức Phật, chính vua trời Đế Thích Sakka (vua của những vị trời) đã thấy những dấu hiệu này xuất hiện đến với mình. Lo lắng mình sẽ chết và mất đi tất cả sự huy hoàng nên liền đến cầu cứu Đức Phật. Đức Phật giảng pháp và vị trời này trở thành bậc thánh Tu Đà Hoàn. Vua trời Đế Thích cũ chết và tái sanh thành vua trời Đế Thích mới. Thật là may mắn cho ông vì có Đức Phật để cứu ông. Nếu không, có lẽ tai ương sẽ đến vị vua trời già vĩ đại này.

Không chỉ có tuổi già và sự chết chóc, "*…sầu, bi, khổ, ưu, não cũng có mặt.*" Tất cả đều là phiền não. "*Đó là sự khởi sanh toàn khối khổ đau.*" Do đó, cuối cùng một đời sống tốt lành nhưng bắt nguồn từ chấp thủ vẫn thật là phiền não ghê gớm. Người hay trời, tất cả đều đau khổ.

Nếu đời sống tốt lành do kết quả của thiện nghiệp là đau khổ, phải chăng chúng ta không nên tạo thiện nghiệp? Không phải vậy. Nếu chúng ta không tạo thiện nghiệp, bất thiện nghiệp có thể sanh khởi. Chúng có thể đưa dẫn chúng ta xuống cõi địa ngục, súc sanh, ngạ quỷ, a-tu-la. Sự đau khổ tại các cõi thấp kém này còn tệ hại hơn rất nhiều. Kiếp người và trời là đau khổ so với hạnh phúc của Niết Bàn bất tử nhưng thật hạnh phúc hơn so với các cõi này.

Chấp thủ đúng đưa đến thiện nghiệp. Tương tự như vậy, chấp thủ sai đưa đến bất thiện nghiệp. Nghĩ là tốt nên người ta giết, ăn cắp, ăn cướp, làm điều bậy bạ đến người khác. Kết quả là họ tái sanh vào cõi xấu như địa ngục, súc sanh, ngạ quỷ và a-tu-la. Sanh vào địa ngục như nhảy vào lửa. Ngay cả vị vua trời vĩ đại cũng không chống nổi với lửa địa ngục. Vào thời Đức Phật Kukusandha, có vị ma vương chúa tên Dusi. Vị này khinh thường Phật và thánh tăng đoàn. Một ngày nọ, vị này gây ra cái chết cho người trưởng đệ tử của Phật. Hậu quả của hành động ác độc này là vị này chết ngay tức khắc và tái sinh vào cõi địa ngục Vô Gián (Avici). Ở đó, ông ta nằm dưới quyền sinh sát của những lính canh giữ các chúng sanh tội lỗi. Những người nào hãm hại người khác trên thế gian này một ngày nào đó cũng gánh chịu số phận như vị trời Dusi này. Rồi sau một thời gian dài đau khổ nơi đia ngục, các chúng sanh đó sẽ tái sanh vào cõi súc sinh hay ngạ quỷ.

Chấp Thủ Sanh Khởi Như Thế Nào

Như vậy, chấp thủ rất đáng sợ. Nó cũng rất quan trọng. Do đó, chúng ta hành thiền để chấm dứt chấp thủ không cho nó sanh khởi. Hành thiền để không còn chấp thủ bởi ái dục hay tà kiến về thường hằng, hạnh phúc, là tôi, của tôi, hay là tự ngã. Những ai không chánh niệm ghi nhận khi thấy, nghe, cảm thọ,

hay tri giác sẽ chấp thủ. Hãy tự hỏi là mình có chấp thủ không? Câu trả lời sẽ rất hiển nhiên.

Hãy bắt đầu với sự thấy. Giả dụ bạn thấy một cái gì rất đẹp. Bạn nghĩ gì về cái này? Bạn thỏa thích với nó, hài lòng với nó, có đúng vậy không? Bạn sẽ không nói "Tôi không muốn thấy, tôi không muốn nhìn cái đó" mà đang nghĩ "cái này thật đẹp, thật đáng yêu làm sao!" Miệng tươi cười, bạn hài lòng với đối tượng. Cùng lúc đó bạn đang nghĩ nó thường hằng. Dù đối tượng thấy là con người hay đồ vật, bạn sẽ nghĩ nó đã và đang có mặt cũng như sẽ tiếp tục có mặt mãi mãi. Mặc dầu nó không phải là của bạn, nhưng trong tâm, bạn đã chiếm hữu và thỏa thích với nó. Nếu là áo quần, trong tâm bạn mặc nó vào và hài lòng; nếu là đôi giày, tâm ý bạn mang chúng vào; nếu là một người, trong tâm bạn cũng dùng người đó như ý mình và cảm thấy vui sướng.

Những điều tương tự như trên cũng xảy đến khi bạn nghe, ngửi, nếm hoặc đụng chạm. Bạn thích thú trong mỗi trường hợp. Càng suy nghĩ, tầm mức của sự thỏa thích càng rộng xa. Bạn bày vẽ thêm và luyến ái với những gì không phải của bạn, ao ước và tưởng tượng chúng thuộc về bạn. Nếu chúng là của bạn, không cần phải nói, bạn tiếp tục nghĩ đến và luôn luôn hài lòng với chúng. Chúng ta hành thiền để tránh sự luyến ái và chấp thủ đó.

Chúng ta cũng chấp thủ bởi tà kiến, thân kiến.

Khi thấy, bạn nghĩ đối tượng thấy là một người, một bản ngã. Bạn cũng cho nhãn thức của mình là một người, một bản ngã. Khi tuệ giác chưa viên mãn, chúng ta chấp chặt vào mọi thứ khi nhìn thấy. Hãy nghĩ về mình và chính bạn sẽ thấy như thế nào bạn đã có chấp thủ như vậy. Bạn nghĩ mình và những người khác như là một bản ngã đã trải qua một đời sống dài lâu. Nhưng sự thực, không phải như vậy. Không có ai đã từng sống một cuộc sống lâu dài. Chỉ có danh và sắc sanh khởi liên tục. Bạn cho danh và sắc này là con người, là bản ngã và bạn chấp thủ. Chúng ta hành thiền để không cho sự chấp thủ bởi tà kiến như vậy sanh khởi.

Nhưng chúng ta phải ghi nhận những hiện tượng ngay khi chúng vừa sanh khởi. Chỉ như vậy mới có thể ngăn ngừa được chấp thủ. Chấp thủ đến từ sự thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng và suy nghĩ. Chúng đến qua sáu cửa giác quan. Có thể nào chúng ta bám níu vào những gì mình không thấy? Không thể có. Có thể nào chúng ta chấp thủ vào những gì chúng ta không thể nghe? Không thể có. Chính Đức Phật đã đưa ra những câu hỏi này.

"Bây giờ con nghĩ như thế nào này người con trai của Malunkya? Đối với những hình sắc mà mắt có thể nhận ra được nhưng con chưa bao giờ thấy trước đây, không thấy ngay lúc nầy và cũng không mong là sẽ thấy trong tương lai, con có ưa thích,

đam mê, luyến ái những hình sắc đó không?"

"Dạ không, thưa Đức Thế Tôn."

Tương Ưng Bộ Kinh, iv, 72

Những hình sắc bạn chưa từng thấy trước đây là gì? Phố thị, làng mạc và quốc độ mà bạn chưa từng đến, đàn ông và đàn bà và những quang cảnh ở đấy. Làm thế nào bạn có thể yêu người đàn ông hay đàn bà chưa bao giờ nhìn thấy? Làm sao mà bạn có thể dính mắc vào họ? Do đó, bạn không chấp thủ những gì mình chưa bao giờ thấy. Phiền não không sanh khởi đối với những gì chưa thấy. Bạn không cần phải hành thiền về chúng. Nhưng đối với những gì bạn đang thấy là một vấn đề khác. Phiền não có thể sanh khởi nếu bạn không ghi nhận kịp thời để ngăn ngừa chúng sanh khởi.

Điều này cũng đúng đối với những gì đang được nghe, ngửi, nếm, đụng và nghĩ đến.

Hành Thiền Ngay Bây Giờ

Nếu không chú niệm trên những hiện tượng đang sanh khởi, bạn sẽ không biết được bản chất vô thường, khổ và vô ngã thực sự của chúng, bạn có thể sẽ sống lại những hiện tượng này và như vậy phiền não sẽ sanh khởi. Đây là trường hợp của phiền não ngủ ngầm. Bởi vì chúng sanh khởi từ đối tượng của

sự nhận biết, chúng ta gọi chúng là "*đối tượng ngủ ngầm*". Con người chấp thủ cái gì và tại sao chấp thủ? Họ chấp thủ vào vật hay người mà họ đã từng thấy và lý do là họ đã từng thấy. Nếu họ không ghi nhận khi những thứ này sanh khởi, chấp thủ sẽ sanh khởi. Phiền não tiềm tàng nơi bất cứ những gì chúng ta thấy, nghe, nếm…

Nếu có chánh niệm khi hành thiền, bạn sẽ nhận ra rằng những gì bạn thấy sẽ qua ngay, những gì bạn nghe cũng trôi đi. Chúng trôi qua ngay tức khắc. Một khi bạn thấy được chúng thật như vậy, không có gì để thương, không có gì để ghét, không có gì để dính mắc. Nếu không có gì để bám níu vào, sẽ không có dính mắc hay chấp thủ.

Và bạn hành thiền ngay bây giờ, không thể trì hoãn được nữa. Ta có thể mua chịu nhưng không thể chú niệm chịu. Hãy chú niệm ngay tức khắc. Ngay giây phút thấy, bạn ghi nhận. Chỉ như vậy dính mắc mới không sanh khởi. Theo kinh điển, *phải ghi nhận ngay khi diễn trình tâm qua nhãn căn chấm dứt và trước khi diễn trình tâm kế tiếp qua ý căn bắt đầu*. Khi bạn thấy một hình sắc, diễn trình tâm này xảy ra như sau: Thoạt tiên, bạn thấy đối tượng xuất hiện. Đây là *diễn trình thấy*. Rồi bạn duyệt lại đối tượng được thấy. Đây là *diễn trình tái duyệt*. Rồi bạn sắp những hình thể được thấy lại với nhau và thấy hình dạng hay sắc pháp. Đây là

diễn trình hình sắc. Cuối cùng, bạn có ý niệm về tên gọi. Đây là *diễn trình đặt tên*. Với những đối tượng chưa bao giờ thấy, bạn sẽ không biết tên nên diễn trình gọi tên này không sanh khởi.

Trong bốn diễn trình, khi diễn trình đầu tiên hay diễn trình thấy xảy ra, bạn thấy hình dạng hiện tại hay thực tại hiện tiền khi nó sanh khởi. Khi diễn trình thứ hai hay diễn trình tái duyệt xảy ra, bạn xem lại hình dạng quá khứ và hình dạng đã được thấy này cũng là thực tại. Cả hai diễn trình chú ý đến thực tại hay vật được thấy. Ý niệm chưa xảy ra. Sự khác biệt là thực tại hiện tiền và thực tại quá khứ. Với diễn trình thứ ba bạn có ý niệm về hình dạng. Với diễn trình thứ tư bạn có ý niệm về tên gọi. Những diễn trình kế tiếp chỉ là những ý niệm khác nhau. Tất cả các diễn trình này xảy ra thông thường cho những người không thực hành Thiền Minh Sát.

Có tất cả 14 chập tư tưởng (*chập tâm*) trong diễn trình của sự thấy. Khi nhãn thức (tâm thấy), nhĩ thức (tâm nghe), và ý thức không sanh khởi, hữu phần (luồng hộ kiếp) tiếp tục vận hành. Nó giống hệt với thức tái sanh. Đây là luồng tâm trôi chảy khi bạn ngủ. Khi một vật thấy được hay bất cứ gì xuất hiện, luồng hộ kiếp dừng nghỉ. Ngay khi luồng này vừa ngưng, một chập tâm sanh khởi hướng đến đối tượng vừa lọt vào thị trường của mắt (*nhãn môn hướng tâm*). Khi chập tâm này vừa chấm dứt, *nhãn*

thức sanh khởi. Khi nhãn thức chấm dứt, *tiếp nhận tâm* sanh khởi. Rồi kế đến là *suy đạc tâm*. Tiếp theo là *xác định tâm* quyết định vật thấy là tốt hay xấu. Sau đó, tùy theo thái độ đúng hay sai của bạn đối với vật thấy, sự vận hành thiện hay bất thiện sanh khởi mạnh mẽ trong bảy chập tâm gọi là *tốc hành tâm* hay luồng xung lực. Và khi những tâm này chấm dứt, hai chập tâm lưu giữ (*đăng ký tâm)* sanh khởi. Sau khi những tâm này chấm dứt, tâm trở lại hữu phần như trôi vào giấc ngủ.

Từ tâm hướng về đối tượng (*nhãn môn hướng tâm*) đến tâm lưu giữ (*đăng ký tâm*) có cả thảy là 14 chập tâm. Tất cả các chập tâm này được thể hiện thành một sự thấy. Và đó là diễn trình của sự thấy. Khi một người thực tập Thiền Minh Sát tốt đẹp, sau khi hữu phần sanh khởi trở lại tiếp theo diễn trình của sự thấy, tuệ tâm duyệt lại "sự thấy" xảy ra. Bạn phải nỗ lực để có khả năng ghi nhận sự duyệt lại này. Nếu có thể làm được như vậy, trí tuệ cho bạn biết sự ghi nhận này cũng giống như sự ghi nhận các đối tượng khi chúng được thấy hay khi chúng vừa mới sanh khởi. Loại thiền này được nêu trong kinh là "thiền về hiện tại."

"Vị đó biện biệt sự vật có mặt ngay bây giờ và ở đây."

Trung Bộ Kinh, iii, 227

“Sự hiểu biết khi duyệt lại sự vận hành của các trạng thái hiện tại là tuệ giác về sanh diệt.”

Patisambhidāmagga

Sự trích dẫn kinh điển trên đây cho thấy rõ ràng rằng chúng ta phải chú tâm ghi nhận những trạng thái hiện tại. Nếu không, diễn trình tái duyệt sẽ sanh khởi. Diễn trình này sanh khởi để ôn lại những gì đã được thấy. Những chập tâm gồm: 1 xác định tâm, 7 tốc hành tâm, và 2 đăng ký tâm, tổng cộng là 10 chập tâm. Cứ mỗi lần bạn suy nghĩ hay tư lự, cả ba loại tâm này gồm 10 chập tâm xảy ra. Tuy nhiên, đối với người hành thiền, chúng chỉ xuất hiện như một chập tâm mà thôi. Điều này phù hợp với các sự giải thích liên hệ đến tuệ diệt trong các chú giải Đạo Vô Ngại Giải (Patisambhidamagga) và Thanh Tịnh Đạo (Visuddhimagga). Nếu có thể ghi nhận ngay sau diễn trình tái duyệt, bạn có thể sẽ không rơi vào ý niệm nhưng còn ở với thực tại là đối tượng được thấy. Tuy nhiên, điều này sẽ không dễ dàng cho thiền sinh sơ cơ.

Nếu không chú niệm kịp thời khi các chập tâm tái duyệt xảy ra, bạn sẽ rơi vào diễn trình hình sắc và diễn trình đặt tên. Lúc đó, chấp thủ sẽ xen vào. Nếu bạn ghi nhận sau khi chấp thủ sanh khởi, chúng sẽ không biến đi được. Đó là lý do tại sao Sư khuyên bạn hãy ghi nhận ngay tức khắc trước khi ý niệm sanh khởi.

Các diễn trình nghe, ngửi, nếm, đụng cũng được hiểu một cách tương tự như vậy.

Khi suy nghĩ qua ý căn, nếu không chú niệm ngay tức khắc, những diễn trình tiếp theo sẽ sanh khởi ngay sau suy nghĩ đó. Vì thế, bạn phải ghi nhận tức thì để chúng không thể sanh khởi. Đôi khi trong lúc bạn đang theo dõi *'phồng, xẹp, ngồi, đụng'*, một tư tưởng hay ý nghĩ nổi lên xen kẽ. Bạn ghi nhận ngay khi nó vừa sanh khởi và nó sẽ biến mất ngay. Đôi khi sự phóng tâm sắp sửa xảy ra. Bạn ghi nhận và nó yên xuống. Theo lời của vài thiền sinh, "nó giống như một đứa trẻ ngỗ nghịch lễ phép trở lại khi bị quát 'im đi'."

Do đó, nếu bạn ghi nhận ngay giây phút thấy, nghe, đụng, hay nhận biết thời sẽ không có chập tâm chấp thủ sanh khởi tiếp theo.

"Bạn chỉ nhận biết hình ảnh của vật được thấy, âm của tiếng được nghe, mùi của vật được ngửi, và ý tưởng về đối tượng được hay biết mà thôi."

Như đoạn trích dẫn từ kinh Malunkyaputta Sutta cho thấy, chỉ có đơn thuần hình ảnh, âm thanh, mùi vị, ý tưởng có mặt. Khi nhớ lại chúng chỉ có bản chất thực sự mà bạn đã hiểu sẽ xuất hiện mà thôi. Không có chấp thủ. Thiền sinh chú niệm trên những gì xảy ra ngay khi chúng vừa sanh khởi sẽ thấy như thế nào mọi thứ sanh và diệt ngay tức khắc và cũng

sẽ thấy rõ ràng tất cả đều vô thường, khổ và vô ngã. Vị đó tự mình biết mà không do vị thầy đã giải thích như vậy. Đây là sự hiểu biết hay tuệ giác thực sự.

Hành Thiền Không Ngừng Nghỉ

Để có được tuệ giác nói trên cần phải hành thiền tích cực. Không có gì đảm bảo là bạn sẽ đạt được tuệ giác như thế chỉ qua một lần ngồi thiền. Có thể chỉ một trong một triệu người sẽ được như vậy. Vào thời Đức Phật, có nhiều người đạt Đạo và Quả sau khi lắng nghe một bài kệ. Tuy nhiên, ngày nay bạn không thể kỳ vọng điều đó. Vào thời đó, chính Đức Phật là vị đạo sư. Ngài biết rõ căn cơ của người nghe. Còn những người lắng nghe là những bậc đã tròn đầy ba la mật, đã huân tập nhiều kinh nghiệm trong tiền kiếp. Nhưng ngày nay những người giảng dạy chỉ là phàm phu giảng giải điều mà chính mình biết rất ít. Họ không biết được căn cơ của người nghe. Rất khó để mà nói rằng những người nghe là những người vẹn toàn về ba la mật hay không. Nếu đã toàn vẹn trong quá khứ, có lẽ họ đã thành đạt giác ngộ giải thoát ngay vào thời Đức Phật rồi. Do đó, không thể bảo đảm là bạn sẽ có được tuệ giác đặc biệt trong một lần ngồi thiền. Chúng tôi chỉ có thể nói là bạn sẽ phát triển được tuệ giác nếu hành thiền tích cực.

Bạn phải hành thiền bao lâu? Hiểu được vô thường, khổ và vô ngã bắt đầu với *Tuệ Suy Xét*. Nhưng sự hiểu biết này không đến ngay đâu. Trước đó phải có tâm trong sạch (*tâm tịnh*), quan kiến trong sạch (*kiến tịnh*) và tâm trong sạch do vượt qua hoài nghi (*đoạn nghi tịnh*).

Dựa theo trình độ của thiền sinh hiện nay, một người có phước báu đặc biệt có thể đạt tuệ giác này trong vòng hai hay ba ngày. Hầu hết thiền sinh phải mất năm, sáu, hay bảy ngày, nhưng phải hành thiền một cách tinh cần. Những thiền sinh dễ duôi sẽ không đạt được tuệ giác này mặc dù 15 hay 20 ngày đã trôi qua. Do đó, Sư sẽ nói về sự hành thiền tích cực ngay từ lúc đầu.

Thiền Minh sát là một sự thực tập không ngừng nghỉ. Hãy ghi nhận bất cứ lúc nào bạn thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng hay suy nghĩ mà không bỏ qua bất cứ điều gì. Tuy nhiên, khi mới thực tập, ghi nhận tất cả mọi thứ như vậy hầu như không thể thực hiện được. Do đó, thiền sinh sơ cơ nên bắt đầu với vài đối tượng. Quan sát hình dạng chuyển động của bụng rất dễ. Chúng ta đã nói về điều này. Hãy ghi nhận liên tục *'phồng, xẹp, phồng, xẹp'*. Khi chánh niệm và định tâm trở nên mạnh mẽ hơn, hãy thêm ngồi, đụng và ghi nhận *'phồng, xẹp, ngồi, đụng'*. Trong khi ghi nhận, suy nghĩ có thể sanh khởi. Hãy ghi nhận ngay: *'suy nghĩ, dự định, biết'*. Chúng là

những trở ngại. Trừ phi bạn loại trừ chúng, bạn sẽ không có được tâm thuần tịnh (*tâm tịnh*) và sẽ không có sự hiểu biết rõ ràng (*tỉnh giác*) về các hiện tượng danh sắc. Do đó, đừng để cho chúng xen vào bằng cách ghi nhận và loại trừ chúng.

Nếu những cảm thọ không chịu đựng được như là mệt mỏi, nóng nực, đau nhức, hay ngứa ngáy xuất hiện trên cơ thể, hãy chú tâm vào chúng và ghi nhận: *'mệt, mệt'* hay *'nóng, nóng'* khi chúng sanh khởi. Nếu ý muốn co duỗi tay chân sanh khởi hãy ghi nhận luôn *'muốn co, muốn duỗi'*. Khi bạn co hay duỗi, từng động tác phải được ghi nhận: *'co, co; duỗi, duỗi'*. Tương tự như vậy, khi bạn đứng dậy, hãy ghi nhận từng động tác. Khi bạn đi, hãy ghi nhận từng bước. Khi bạn ngồi xuống, ghi nhận. Khi nằm xuống cũng phải ghi nhận luôn.

Bất cứ động tác nào của thân, mỗi tư tưởng hay cảm thọ sanh khởi, tất cả đều phải được ghi nhận. Nếu không có gì đặc biệt để ghi nhận, hãy tiếp tục ghi nhận *'phồng, xẹp, ngồi, đụng'*. Bạn phải ghi nhận trong khi ăn hay tắm. Nếu nghe những gì đặc biệt, hãy ghi nhận luôn. Ngoại trừ bốn, năm hay sáu giờ ngủ, bạn tiếp tục ghi nhận mọi việc. Bạn hãy gắng sức để có thể ghi nhận ít nhất một chuyện trong mỗi giây.

Nếu tiếp tục kiên trì ghi nhận như vậy, trong vòng hai ngày bạn sẽ thấy chánh niệm và định tâm của

mình trở nên vững mạnh. Nếu không được trong vòng hai hay ba ngày thì sẽ có trong năm hay sáu ngày. Lúc đó thật khó có những tư tưởng phóng dật sanh khởi. Nếu chúng xuất hiện, bạn cũng có khả năng ghi nhận ngay khi chúng vừa sanh khởi. Và chúng hoại diệt ngay khoảnh khắc bạn ghi nhận chúng. Đối tượng được ghi nhận như phồng xẹp và tâm ghi nhận dường như song hành và nhịp nhàng với nhau và bạn ghi nhận chúng dễ dàng. Đây là những dấu hiệu của chánh niệm và định tâm đã trở nên mạnh mẽ. Nói cách khác, bạn đã phát triển được tâm trong sạch hay tâm tịnh.

Sự Biện Biệt

Từ giờ trở đi, mỗi lần bạn ghi nhận, đối tượng được ghi nhận và tâm ghi nhận đối tượng xuất hiện như hai thứ riêng biệt. Bạn nhận biết rằng sắc pháp chẳng hạn như chuyển động phồng xẹp là một thứ và trạng thái tâm theo dõi đối tượng là một thứ khác. Bình thường, sắc pháp và tâm nhận biết nó dường như không có tách rời. Chúng hình như là một và như nhau. Kiến thức kinh điển cho bạn biết chúng riêng biệt nhưng cảm nhận riêng tư của bạn coi chúng là một. Hãy rung ngón tay trỏ của bạn. Bạn có thấy tâm muốn rung không? Bạn có thể biện biệt giữa tâm và sự rung không? Nếu bạn nghiêm chỉnh, câu trả lời sẽ là 'Không'. Nhưng đối với thiền sinh

mà chánh niệm và định tâm đã phát triển tốt đẹp, đối tượng của sự chú tâm và tâm chánh niệm về đối tượng đó là riêng biệt như bức tường và cục đá ném vào bức tường.

Đức Phật dùng thí dụ viên ngọc và sợi dây chuyền (Trường Bộ Kinh, i, 72). Khi nhìn sợi dây chuyền ngọc bích bạn biết viên ngọc được đeo bằng sợi dây chuyền: đây là ngọc, đây là sợi dây chuyền mang viên ngọc. Cũng thế, hành giả biết: đây là thân (*sắc pháp*), đây là tâm chánh niệm tùy thuộc và liên hệ với thân hay sắc pháp. Chú Giải nói rằng tâm ở đây là tâm hiểu biết theo dõi thân. Viên ngọc là sắc pháp và sợi dây là tâm theo dõi. Sợi dây qua viên ngọc giống như chánh niệm tỉnh giác xuyên qua sắc pháp.

Khi bạn ghi nhận *'phồng'*, sự phồng là một việc, chánh niệm là một việc. Chỉ có hai thứ này có mặt mà thôi. Khi bạn ghi nhận *'xẹp'*, sự xẹp là một việc, chánh niệm là một việc. Chỉ có hai thứ này mà thôi. Tuệ giác tự nó đến với bạn một cách rõ ràng theo cách thế của nó. Bạn dở chân khi đi kinh hành, dở là một và chánh niệm về sự dở chân là cái khác. Chỉ có hai thứ này hiện hữu. Khi bạn đưa chân tới, chỉ có sự đưa tới và chánh niệm. Khi bạn bỏ chân xuống, chỉ có sự bỏ chân xuống và chánh niệm. Sắc pháp và chánh niệm. Chỉ có hai thứ này. Không có gì khác.

Khi sự định tâm của bạn tốt đẹp hơn, bạn sẽ hiểu như thế nào sắc pháp và danh pháp mà bạn ghi nhận tiếp tục hoại diệt theo thời gian của nó. Khi bạn ghi nhận *'phồng'*, hình dạng phồng xuất hiện từ từ và hoại diệt. Khi bạn ghi nhận *'xẹp'*, hình dạng xẹp xuất hiện từ từ và hoại diệt. Bạn cũng thấy là phồng cũng như tâm ghi nhận phồng hoại diệt rồi xẹp cũng như tâm ghi nhận xẹp hoại diệt. Cứ mỗi lần ghi nhận, bạn thấy chỉ có sự sanh khởi và hoại diệt. Khi bạn ghi nhận *'co'*, một cái co trước và cái co kế tiếp không có lẫn lộn với nhau. Co, hoại diệt, co, hoại diệt và như vậy ý muốn co, sự co, và tâm ghi nhận co, đến và đi theo thời gian và vị thế của nó. Khi bạn ghi nhận cảm giác mệt mỏi, nóng nực, và đau nhức, các thứ này hoại diệt trong khi bạn theo dõi chúng. Điều càng trở nên rõ ràng với bạn là chúng sanh khởi rồi hoại diệt nên chúng vô thường.

Thiền sinh chính mình hiểu ra điều mà Chú Giải nói, "Chúng là vô thường trong ý nghĩa là không còn gì cả sau khi trở thành." Sự hiểu biết này đến với thiền sinh không do sách vở hay thầy dạy. Đây mới là tuệ giác thực sự. Tin những gì người khác nói là đức tin. Nhớ lại từ đức tin là học hỏi. Đó không phải là tuệ giác. Bạn phải biết từ kinh nghiệm thực chứng của mình. Đây là điều quan trọng. Thiền Minh Sát là quán niệm để tự biết. Bạn hành thiền, thực chứng và hiểu biết. Đây mới là tuệ giác.

Về sự quán niệm vô thường, Chú Giải nói:

"...cái gì vô thường nên được hiểu."

"...sự vô thường nên được hiểu."

"...sự nhận rõ vô thường nên được hiểu."

Thanh Tịnh Đạo, i, 281

Lời dạy vắn tắt này được giải thích như sau: "Ở đây, 'cái vô thường' là ngũ uẩn." Bạn phải biết ngũ uẩn là vô thường. Mặc dầu chưa thực chứng điều này, nhưng ít ra bạn cũng nên biết như thế. Nhưng không phải chỉ có vậy. Bạn cũng nên biết tất cả là khổ và đều không có bản ngã. Nếu biết được như thế, bạn có thể thực hành Thiền Minh Sát. Điều hiểu biết qua học hỏi này được đề cập đến trong kinh Cūlatanhāsankhaya Sutta:

"Này vị vua trời, nếu một vị tỳ kheo đã nghe 'Tất cả trạng thái không có gì đáng để bám níu vào,' vị đó hiểu tất cả sự thật."

Trung Bộ Kinh, i, 318

'Hiểu' có nghĩa là hành thiền về danh-và-sắc và chánh niệm về chúng. Đây là tuệ giác căn bản về sự phân biệt danh sắc (*Tuệ Biện Biệt Danh Sắc*) và tuệ giác nhận ra điều kiện tương quan (*Tuệ Về Điều Kiện Tính* hay *Tuệ Nhân Quả*). Do đó, nếu bạn đã học là danh và sắc đều vô thường, khổ, và vô ngã, bạn có thể hành thiền từ sự phân tích về danh và sắc.

Rồi bạn có thể tiến đến các tuệ giác cao hơn như *Tuệ Trạch Pháp*.

"Hiểu tất cả các trạng thái ấy, vị đó hiểu hết về chúng."

Do đó, tiêu chuẩn tối thiểu cho thiền sinh minh sát sơ cơ là người đó đã từng nghe hay học về bản chất vô thường, khổ, và vô ngã của danh sắc. Đối với phật tử Miến điện, đây là điều họ được học ngay từ hồi còn nhỏ.

Chúng ta nói danh và sắc là vô thường bởi vì chúng sanh khởi và rồi hoại diệt. Nếu một vật không từng hiện hữu, chúng ta sẽ không thể nói nó là vô thường. Cái không bao giờ sanh khởi đó là gì? Đó là *ý niệm*.

Ý niệm không bao giờ có mặt, không bao giờ hiện hữu. Hãy xem tên của một người. Nó được sử dụng từ ngày đứa bé được đặt tên. Nó dường như là sanh khởi. Nhưng thực sự mọi người chỉ nói đến tên khi gọi đứa bé. Nó chưa từng sanh khởi và không bao giờ thật sự hiện hữu. Nếu bạn nghĩ là nó hiện hữu, hãy tìm thử xem.

Khi đứa bé ra đời, cha mẹ đặt cho nó một cái tên. Giả sử có một đứa bé được đặt tên là "Hồng Tiểu Chủ". Trước lễ đặt tên, cái tên Hồng Tiểu Chủ không có ai biết đến. Nhưng kể từ ngày đứa bé được đặt tên, mọi người bắt đầu gọi cậu là Hồng Tiểu Chủ.

Nhưng chúng ta không thể nói cái tên sanh khởi kể từ lúc đó. Cái tên Hồng Tiểu Chủ không thật sự hiện hữu. Chúng ta hãy thử tìm xem.

Có phải cái tên Hồng Tiểu Chủ ở trong thân của cậu bé? Trên đầu? Bên hông? Nơi mặt? Không, nó không có ở đâu cả. Mọi người đồng ý gọi cậu là Hồng Tiểu Chủ và chỉ có vậy thôi. Nếu cậu chết, tên có chết theo với cậu không? Không. Bao lâu mọi người chưa quên nó, cái tên vẫn còn đó. Do đó, mà nói rằng "Tên hay họ không bao giờ bị hủy hoại." Chỉ khi nào mọi người quên thì tên Hồng Tiểu Chủ sẽ biến mất. Nhưng nó không bị hủy hoại. Nếu có người tái lập, nó sẽ có mặt trở lại.

Hãy nghĩ đến các tên của Bồ Tát trong Túc Sanh Truyện: Vessantara, Mahosadha, Mahājanaka, Vidhura, Temiya, Nemi. Những tên này được biết đến vào thời đại của câu chuyện nhưng rồi biến mất hàng triệu năm cho đến khi Đức Phật tái lập chúng. Bốn a tăng kỳ và một trăm ngàn đại kiếp trước đây (a tăng kỳ là một con số bắt đầu bằng số 1 và tiếp theo bởi 140 số không), tên của Phật Dīpankara (Nhiên Đăng) và tên của đạo sĩ Sumedha (Thiện Huệ) rất nổi tiếng. Nhưng sau đó biến mất. Rồi Đức Phật của chúng ta đã tái lập và chúng ta biết đến những tên này. Bao lâu Giáo Pháp của Đức Phật còn, bấy lâu chúng sẽ còn được biết đến. Khi Phật Giáo không còn nữa trên trái đất, các tên này

cũng sẽ bị quên lãng. Nhưng nếu vị Phật tương lai ra đời và nói lại, những tên này sẽ được biết trở lại. Do đó, ý niệm, tên gọi, chỉ là quy ước mà thôi. Chúng không bao giờ hiện hữu. Chúng chưa từng có mặt và sẽ không khi nào có mặt. Chúng không hề sanh khởi, cho nên chúng ta không thể nói chúng "hoại diệt." Hay chúng ta không thể nói chúng là vô thường. Bất cứ ý niệm nào cũng đều vậy cả, không hiện hữu, không trở thành, không hoại diệt, do đó không vô thường.

Niết Bàn, mặc dầu là một thực tại, không thể nói là vô thường bởi vì nó không sanh khởi hay hoại diệt. Nó được xem là trường cửu bởi vì nó là sự an bình mãi mãi.

Vô Thường

Các thực tại như danh và sắc không tự có mặt ngay từ lúc đầu. Chúng sanh khởi khi có nguyên nhân. Sau khi sanh khởi, chúng hoại diệt. Do đó, chúng ta nói những thực tại danh và sắc là vô thường. Hãy lấy sự thấy làm ví dụ. Lúc đầu đâu có sự thấy. Nhưng nếu có mắt tốt, đối tượng, ánh sáng, sự chú ý nơi đối tượng và khi bốn điều này cùng gặp nhau thì sẽ có sự thấy. Một khi đã sanh khởi, nó sẽ hoại diệt. Nó sẽ không còn nữa. Do đó, chúng ta nói sự thấy là vô thường. Thật không dễ dàng cho người

thường biết được sự thấy là vô thường. Sự nghe dễ hiểu hơn. Không có sự nghe lúc ban đầu. Nhưng nếu có tai tốt, âm thanh không bị cản ngăn, và sự chú ý của bạn cùng gặp gỡ nhau thì sẽ có sự nghe. Nó sanh khởi và rồi hoại diệt. Do đó, chúng ta nói sự nghe là vô thường.

Bây giờ các bạn đang nghe Sư giảng. Bạn nghe từ tiếng này đến tiếng khác. Một khi bạn đã nghe, chúng biến mất. Hãy lắng nghe. "Tiếng, tiếng, tiếng'. Khi Sư nói *tờ*-, bạn nghe và không còn gì nữa. khi Sư nói *–iếng*, bạn nghe, rồi nó biến mất. Đó là cách chúng sanh khởi và hoại diệt. Tương tự như vậy đối với mọi hiện tượng tâm-vật-lý khác. Chúng đến và đi. Thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng, suy nghĩ, co, duỗi, di chuyển, tất cả đến và đi. Bởi vì chúng tiếp tục hoại diệt, chúng ta nói chúng là vô thường.

Trong những thứ này, sự đoạn diệt của tâm rất rõ ràng. Nếu tâm của bạn phóng đi khi bạn đang ghi nhận *'phồng, xẹp'*, bạn hãy ghi nhận *'phóng tâm'*. Khi bạn ghi nhận, phóng tâm không còn nữa. Nó đã biến đi. Như vậy, trước đó nó không có mặt nhưng sau đó sanh khởi và khi bạn ghi nhận và nó hoại diệt. Do đó, chúng ta nói nó là vô thường.

Sự đoạn diệt của một khổ thọ cũng rõ ràng như vậy. Khi bạn tiếp tục ghi nhận *'phồng, xẹp'*, cảm giác mỏi mệt, nóng nực, hay đau nhức xuất hiện

một nơi nào đó trên cơ thể. Nếu bạn để tâm vào nơi đó và ghi nhận *'mệt, mệt'*,…, đôi khi nó biến mất hoàn toàn và đôi khi ít nhất nó cũng biến mất trong khi bạn ghi nhận. Do đó, nó là vô thường. Thiền sinh kinh nghiệm đặc tánh vô thường của khổ thọ khi ghi nhận sự sanh khởi và hoại diệt của nó.

Sự thực chứng bản chất trôi chảy nhanh chóng của các sự vật là Vô Thường Quán. Chỉ suy nghiệm mà không tự thân kinh nghiệm vô thường thì không phải là tuệ giác thực sự. Không hành thiền, bạn sẽ không biết những gì sanh khởi và những gì hoại diệt. Đó chỉ là kiến thức từ kinh điển hay sách vở. Có thể đó là điều thiện lành nhưng không phải là tuệ giác thực sự.

Tuệ giác thực sự là những gì chính mình nhờ thiền tập biết được về sự vật khi chúng sanh khởi và hoại diệt. Trong cử tọa này có rất nhiều thiền sinh đã đạt tuệ giác này. Sư không phải chỉ giảng từ chính kinh nghiệm của Sư mà thôi. Cũng không phải chỉ căn cứ từ kinh nghiệm của bốn mươi hay năm mươi môn đệ của Sư. Có hàng trăm người như vậy. Các thiền sinh sơ cơ có lẽ chưa có kinh nghiệm rõ ràng như thế. Không có dễ như vậy đâu. Nhưng cũng không phải quá khó để mà không đạt được. Nếu các bạn hành thiền tích cực như được chỉ dẫn, các bạn sẽ có được tuệ giác này. Nếu không, không thể nào có được. Bằng cấp, tiếng tăm, vinh dự đều

là kết quả của sự làm việc cực nhọc. Không đau đớn, không kết quả. Tuệ giác của Phật cũng vậy, phải thực hành mới có được.

Khi định tâm trở nên sắc bén hơn, bạn sẽ có khả năng thấy được một số lượng lớn những chập tư tưởng trong một cử động co hay duỗi tay chân. Bạn sẽ thấy một số lượng lớn những chập tư tưởng sanh khởi liên tiếp nhau khi có ý muốn co hay duỗi. Tương tự như vậy đối với đi. Trong một cái chớp mắt, có một số lượng lớn những chập tư tưởng sanh khởi. Bạn phải ghi nhận tất cả những thoáng tâm này khi chúng sanh khởi. Nếu không gọi tên được, bạn chỉ cần niệm *'ghi nhận, ghi nhận'*. Bạn sẽ thấy là có bốn, năm hay mười thoáng tâm sanh khởi liên tiếp mỗi lần bạn niệm '*ghi nhận'*. Một đôi khi sự ghi nhận quá nhanh, ngay chữ *'ghi nhận'* cũng không còn cần thiết. Chỉ cần theo dõi chúng với chánh niệm cũng đủ rồi.

Bây giờ một tư tưởng sanh khởi và tâm ghi nhận nó; rồi một tư tưởng nữa sanh khởi và tâm ghi nhận nó. Cũng giống như câu nói (của người Miến): "một miếng cơm, một cái và." Cứ mỗi tư tưởng sanh khởi, có một tâm theo dõi ghi nhận nó. Khi bạn ghi nhận được như vậy, những sự sanh khởi và hoại diệt sẽ rõ ràng đối với bạn. Trong khi bạn đang theo dõi phồng và xẹp của bụng, sự phóng tâm xảy ra được tâm chánh niệm ghi nhận kịp thời cũng

giống như một con thú bị rơi ngay vào bẫy hay như một đối tượng bị cục đá được nhắm kỹ càng ném trúng. Và một khi được ghi nhận, nó sẽ biến mất. Bạn thấy điều này rõ ràng như đang nắm nó trong tay của mình. Bạn cũng thấy tương tự như vậy bất cứ lúc nào có tâm sanh khởi.

Khi cảm giác mệt mỏi sanh khởi, bạn ghi nhận *'mệt'* và nó biến mất. Nó sẽ sanh khởi lại và biến mất nữa. Sự hoại diệt này sẽ trở nên rõ ràng hơn ở những tầng tuệ giác cao hơn. Mệt, ghi nhận, biến mất; mệt, ghi nhận, biến mất. Chúng biến đi từng cái một. Không có sự liên hệ nào giữa cái mệt này và cái mệt kế tiếp. Đối với cơn đau cũng vậy. Đau, ghi nhận, biến mất; đau, ghi nhận, biến mất. Mỗi cơn đau biến mất khi được ghi nhận. Cơn đau này không lẫn lộn với cơn đau khác. Các cơn đau riêng biệt với nhau.

Đối với người thường, không có việc nhận ra được sự gián đoạn của cảm giác mệt mỏi hay đau đớn. Hình như họ cảm thấy mệt mỏi hay đau liên tục trong một thời gian dài. Thật ra, không có sự mệt mỏi hay đau nhức lâu. Một cơn mệt và một cơn mệt khác kế tiếp, một cơn đau và kế tiếp là một cơn đau khác, rất ngắn ngủi và riêng biệt. Thiền sinh thấy rõ điều này khi chánh niệm ghi nhận chúng.

Khi ghi nhận *'phồng'*, sự phồng xảy ra từ từ và đoạn diệt từng mức độ. Khi ghi nhận *'xẹp'*, sự xẹp

đến và đi theo từng mức độ. Người bình thường không biết điều này nghĩ rằng pháp niệm phồng xẹp chỉ thấy được hình dạng của bụng. Do đó, từ kinh nghiệm của chính họ, họ nghĩ thiền sinh sẽ cũng chỉ thấy hình dạng của bụng mà thôi. Một vài người chỉ trích kết quả này. Vui lòng đừng nói theo sự ức đoán. Hãy cố gắng thực tập rồi sẽ thấy. Nếu tinh tấn đủ, bạn sẽ biết.

Khi ghi nhận *'co'*, bạn sẽ thấy rõ ràng như thế nào nó sanh khởi và hoại diệt, sanh khởi và hoại diệt, từ cử động này đến cử động kế tiếp. Bây giờ bạn hiểu những lời kinh dạy rằng các thực tại như tâm và thân không di chuyển từ nơi này đến nơi khác. Người thường nghĩ rằng một bàn tay di chuyển, cũng cùng là bàn tay trước khi co. Họ nghĩ cùng một bàn tay đưa vào và đưa ra. Đối với họ, bàn tay không bao giờ thay đổi. Lý do là họ không có tuệ giác xuyên thấu sự liên tục của sắc pháp để thấy được sắc pháp luôn sanh khởi kế tục nhau. Vô thường bị lớp vỏ liên tục che dấu, bị ngăn che bởi vì người ta không hành thiền về những gì sanh khởi và hoại diệt. Luận thư Thanh Tịnh Đạo dạy:

"Bởi vì sự sanh khởi và hoại diệt không được chú niệm nên đặc tánh vô thường sẽ không xuất hiện bao lâu nó còn bị che dấu bởi sự liên tục."

Thanh Tịnh Đạo, xxi, trang 781

Đối với thiền sinh theo dõi miên mật từng sự sanh khởi, các hiện tượng danh và sắc xuất hiện như

những phần tử đơn lẻ riêng biệt, không phải là một khối toàn thể không đứt đoạn. Từ đàng xa, đàn kiến trông giống như sợi dây nhưng khi đến gần hơn bạn thấy từng con kiến một. Thiền sinh thấy sự vật riêng rẽ từng mảnh cho nên sự liên tục không còn che dấu sự thật được. Đặc tính vô thường tự phơi bày ra cho thiền sinh. Thiền sinh không còn bị ảo tưởng nữa.

"Khi trạng thái sanh khởi và hoại diệt được nắm vững và sự liên tục bị gián đoạn, đặc tánh vô thường xuất hiện theo tính chất đặc thù thật sự của nó."

Thanh Tịnh Đạo, xxi, trang 781

Đây là cách hành thiền và đạt tuệ giác theo pháp vô thường quán. Chỉ suy niệm mà không hành thiền sẽ không đưa đến tuệ giác này. Khi tuệ giác này hiển lộ, tuệ giác về khổ và vô ngã sẽ tiếp theo sau.

"Này Meghiya, một người đã kinh nghiệm được sự vô thường cũng sẽ đạt được sự hiểu biết về vô ngã."

Tăng Chi Bộ Kinh, ii, 169

Làm sao bạn cho những gì mình biết rất rõ có thể sanh khởi và hoại diệt là ta, bản ngã, một chúng sanh? Con người sở dĩ bám víu vào bản ngã bởi vì họ nghĩ mình là một người giống nhau trong suốt cuộc đời. Một khi bạn thấy rõ ràng từ kinh nghiệm của chính bạn rằng cuộc đời chẳng là gì khác hơn là sự kết hợp của những gì sanh khởi và hoại diệt

không ngừng, bạn sẽ không còn dính mắc vào tự ngã nữa.

Một vài người cứng đầu cho rằng kinh này chỉ dành cho Meghiya mà thôi. Đây là điều không nên nói. Chúng tôi e rằng rồi sẽ có những người khác đến nói rằng những gì Đức Phật dạy chỉ dành cho những người cùng thời với Ngài, không phải cho chúng ta ngày nay. Tuy nhiên, lời dạy này không phải chỉ tìm thấy trong bản kinh đó thôi. Trong kinh Sambodhi Sutta, Đức Phật dạy:

"Này chư tỳ kheo, đối với một người đã thân chứng được vô thường, sự tri giác về vô ngã cũng được thiết lập."

Tăng Chi Bộ Kinh, iii, 165

Và nếu một người thân chứng được sự vô thường, người đó cũng thân chứng được sự khổ luôn. Thiền sinh thân chứng mọi sự sanh khởi và hoại diệt có thể thấy luôn hai biến cố (sanh khởi và hoại diệt) đã không ngừng áp đảo họ như thế nào. Chú giải kinh Sambodhi Sutta dạy:

"Khi đặc tính vô thường được tuệ tri, đặc tính vô ngã cũng được tuệ tri bởi vì một khi một trong ba đặc tính được tuệ tri, hai đặc tính kia cũng được tuệ tri luôn."

Do đó, thấu hiểu được đặc tính vô thường là điều hết sức quan trọng.

Tìm Được Chân Lý

Trong sự liên lập này, Sư xin kể cho quí vị nghe một câu chuyện từ kinh nghiệm dạy thiền của Sư. Câu chuyện về một thiền sinh đến từ ngôi làng Seikkhun của Sư thuộc quận hạt Shwebo. Anh ta không ai khác hơn là người anh em họ với Sư. Anh là một trong ba người đầu tiên của làng tập Thiền Minh Sát. Cả ba thỏa thuận với nhau là lần đầu chỉ tập một tuần. Họ rất tích cực. Họ đem theo thuốc hút và trầu cau để dùng mỗi ngày một lần. Nhưng khi từ nơi ẩn cư hành thiền về nhà, họ mang về tất cả thuốc hút và trầu cau chưa hề đụng tới.

Họ tinh tấn đến nỗi chỉ trong ba ngày đã đạt được Tuệ Sanh Diệt. Họ thỏa thích khi kinh nghiệm được sự khinh an và thấy ánh sáng rạng ngời ở chung quanh. "Chỉ đến tuổi già như thế này, chúng ta mới khám phá chân lý," họ vui mừng thốt lên như vậy. Bởi vì họ là những người đầu tiên trong làng thực tập thiền nên Sư nghĩ để cho họ tự nhiên với niềm vui của họ và chỉ dặn tiếp tục ghi nhận. Sư không dạy họ ghi nhận về tâm hoan hỉ đó. Vì thế, mặc dầu tiếp tục hành thiền thêm bốn ngày, họ không đạt thêm tiến bộ nào nữa cả.

Sau vài ngày nghỉ, họ đến trở lại để hành thiền thêm một tuần. Người anh em họ của Sư đạt được *Tuệ Diệt*. Mặc dầu anh ta ghi nhận *'phồng, xẹp, ngồi'*, anh ta không thấy hình dạng của bụng và cơ

thể của anh dường như biến mất cho nên anh phải lấy tay rờ để xem là còn đó hay không, anh ta kể lại với Sư như vậy. Và bất cứ lúc nào anh nhìn hay thấy, mọi thứ dường như tan biến và tung vỡ ra. Mặt đất anh nhìn đang tan biến và cây cối cũng vậy. Tất cả đều ngược lại với những gì anh từng nghĩ về mọi vật. Anh bắt đầu thắc mắc.

Anh chưa từng bao giờ nghĩ những sự vật bên ngoài như đất, cây, thân cây…có thể tan vỡ không ngừng như vậy. Anh ta nghĩ chúng tồn tại khá lâu và chỉ hoại diệt sau một khoảng thời gian dài mà thôi. Bây giờ, khi Tuệ Minh Sát phát triển đều đặn nhờ thiền tập, sự sanh khởi và hoại diệt của các hiện tượng phơi bày một cách tự nhiên mà không cần sự ghi nhận đặc biệt của anh về chúng nữa. Chúng trôi qua, tan vỡ ngay trước mắt anh. Tất cả đều trái ngược với những gì anh tin tưởng trước đây. Có lẽ nhãn quan của anh bị trục trặc chăng. Có lẽ mắt anh bị hư rồi.

Do đó, anh hỏi Sư và Sư giải thích cho anh là sự hoại diệt và tan vỡ mà anh thấy là đúng. Khi tuệ giác của bạn sắc bén và nhanh hơn, mọi vật phơi bày sự sanh diệt mà không cần bạn phải hành thiền về chúng. Sư giải thích cho anh biết là những điều này có thật. Về sau anh lại cho Sư biết về những khám phá khác của chính anh khi anh đạt thêm nhiều tuệ giác. Bây giờ anh không còn nữa. Anh qua đời đã lâu rồi.

Khi tuệ giác trở nên thật sự sắc bén, nó chế ngự tất cả tà kiến và tư tưởng sai lầm. Bạn thấy sự vật theo ánh sáng chân lý của chúng là vô thường, khổ và vô ngã. Một tâm thức không được đào luyện hay sự suy nghiệm không có thiền tập không thể cho bạn tuệ giác thực sự về bản chất của sự vật. Chỉ có Thiền Minh Sát mới làm được như vậy.

Một khi bạn kinh nghiệm được lý vô thường, bạn sẽ thấy mình bị áp đảo bởi sự sanh diệt không ngừng của sự vật như thế nào. Làm sao bạn có thể tìm sự thỏa thích từ chúng được. Sự vật không thể là nơi nương tựa vì chúng hư hoại trong từng khoảnh khắc. Cho nên, bản chất của chúng đáng kinh sợ và khổ…

"Khổ trong ý nghĩa kinh hoàng."

Bạn nghĩ, "Cơ thể này không hư hoại sớm như vậy. Nó sẽ tồn tại một thời gian dài." Do đó, bạn về nương tựa nơi nó. Nhưng bây giờ khi hành thiền bạn chỉ thấy sự sanh diệt không ngừng. Nếu không có cái mới sanh khởi kế tiếp các hiện tượng danh sắc vừa hoại diệt, con người sẽ chết. Và điều này có thể xảy ra bất cứ lúc nào. Tạo ra một tự ngã từ những hiện tượng danh sắc có thể hoại diệt bất cứ lúc nào này và nương tựa nơi nó là một cái gì đáng ghê sợ tương tự như đang ở trong một căn nhà cũ nát sắp sụp đổ.

Và bạn thấy không có gì xảy ra theo ý bạn muốn. Mọi sự xảy ra theo cách thế thuận nhiên của chúng.

Bạn đã từng nghĩ là có thể đi, ngồi, đứng, nhìn, nghe, làm bất cứ gì theo ý mình. Bây giờ khi hành thiền bạn thấy không phải như thế. Tâm và thân được thấy làm việc theo cặp đôi. Chỉ khi có ý muốn co mới có sự co. Chỉ khi có ý muốn duỗi mới có sự duỗi. Quả chỉ có khi có nhân. Chỉ khi có cái gì để thấy mới có sự thấy. Nếu có một vật để thấy, bạn không thể không thấy. Bạn nghe khi có tiếng gì để nghe. Bạn cảm thấy sung sướng khi có lý do để sung sướng. Bạn lo âu khi có nguyên nhân để lo âu. Nếu có nhân sẽ có quả. Bạn không làm gì được hết. Không có ai sống và làm điều mình muốn. Không có bản ngã, cái tôi, hay ta. Chỉ có diễn trình sanh khởi và hoại diệt mà thôi.

Hiểu biết rõ ràng hay tỉnh giác là điều quan trọng nhất trong Thiền Minh Sát. Dĩ nhiên, bạn sẽ có hỉ lạc, khinh an, ánh sáng trong khi hành thiền nhưng đó không phải là điều quan trọng trong thiền tập. Điều quan trọng là thấu hiểu được sự vô thường, khổ, và vô ngã. Các đặc tính này sẽ hiện rõ đến bạn khi bạn tiếp tục hành thiền đúng theo sự chỉ dẫn.

Cuối Cùng Là Sự Bình An

Bạn làm mọi sự sáng tỏ cho mình, không phải tin vào những gì người khác nói bạn nghe. Bất cứ thiền sinh sơ cơ nào như bạn chưa thực chứng được như thế nên biết rằng mình chưa đạt tới tuệ giác đó.

Hãy tiếp tục hành thiền. Nếu người khác có thể làm được, bạn cũng làm được. Sẽ không lâu đâu. Tuệ giác sẽ đến khi bạn đang hành thiền. Chỉ khi nào bạn biết chắc rằng tất cả đều vô thường, khổ và vô ngã bạn mới không cho các đối tượng giác quan là thường hằng, hạnh phúc, tốt đẹp và dính mắc vào. Hoặc bạn sẽ không luyến chấp chúng là bản ngã, linh hồn, là tôi. Tất cả các chấp thủ được buông bỏ. Rồi chuyện gì xảy ra? Tất cả phiền não được chế ngự và Thánh Đạo cùng Niết Bàn được chứng ngộ.

"Người không còn chấp thủ không ước ao điều gì. Người không ao ước mọi sự được tự tại với chính mình."

Trung Bộ Kinh ii, 318

Bất cứ lúc nào bạn hành thiền, bạn sẽ không dính mắc vào đối tượng được ghi nhận. Do chấp thủ không sanh khởi nên sẽ không bị dính mắc đối với những gì thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng hoặc để ý đến. Chúng dường như sanh khởi và hoại diệt theo sự thuận nhiên của chúng. Chúng hiển lộ là vô thường. Không có gì để chấp giữ. Chúng áp đảo ta với trạng thái sanh diệt không ngừng của chúng. Tất cả đều khổ não. Không có gì là hạnh phúc, tốt đẹp đáng để bám vào. Chúng sanh khởi và hoại diệt vì đó là bản chất của chúng; do đó, không có gì để cố chấp là bản ngã, linh hồn hay tôi hiện hữu và thường hằng. Tất cả các điều này phơi bày rõ ràng cho bạn. Ngay lúc đó, chấp thủ được đoạn trừ. Rồi bạn chứng ngộ

Niết Bàn qua Thánh Đạo. Sư sẽ giải thích điều này dựa theo Pháp Duyên Khởi và các Uẩn.

"Chấm dứt Thủ là do chấm dứt Ái; chấm dứt Hữu là do chấm dứt Thủ; chấm dứt Sinh là do chấm dứt Hữu. Do chấm dứt Sinh, mà Lão, Tử và sầu, bi, khổ, ưu, não chấm dứt. Như vậy, chấm dứt toàn bộ một khối khổ đau."

Trung Bộ Kinh i, 337

Người nào hành thiền về những đối tượng danh sắc xuất hiện qua sáu cửa giác quan và kinh nghiệm được bản chất nội tại của chúng là vô thường, khổ, vô ngã sẽ không còn thỏa thích với chúng. Khi không còn chấp chặt vào chúng nữa, người đó không còn cố gắng để hưởng thụ chúng. Khi không còn ham muốn thoả thích, sẽ không còn tạo nghiệp nữa. Vì không có nghiệp, nên không có tái sanh. Khi không có tái sanh, sẽ không có điều kiện để già nua, bệnh hoạn, tử vong, sầu não…Đây là sự chứng ngộ Niết Bàn khoảnh khắc qua đạo tuệ mỗi khi hành thiền. Sư sẽ giảng về sự chứng ngộ qua Thánh Đạo sau.

Trong Kinh Giới Hạnh (Silavanta Sutta) đề cập trước đây, Ngài Xá Lợi Phất (Sariputta) giải thích trường hợp một vị tỳ kheo giới đức hành thiền về ngũ uẩn thủ là vô thường, khổ và vô ngã có thể trở thành bậc thánh Dự Lưu (Tu Đà Hoàn). Nếu vị Tu Đà Hoàn hành thiền, ngài có thể trở thành bậc thánh Nhất Lai (Tư Đà Hàm); nếu vị Nhất Lai hành thiền,

vị đó có thể trở thành bậc Thánh Bất Lai (A Na Hàm); và nếu vị Bất Lai hành thiền, ngài có thể trở thành bậc Thánh A La Hán. Ở đây, sự thực chứng bốn thánh quả Dự Lưu, Nhất Lai, Bất Lai và A La Hán có nghĩa là kinh nghiệm Niết Bàn qua Thánh Đạo.

Tiến Bộ

Để đến được Thánh Đạo, phải bắt đầu bằng con đường tuệ giác. Con đường này bắt đầu với *Tuệ Phân Biệt Danh Sắc*. Sau đó là tuệ thấy rõ điều kiện tính hay *Tuệ Nhân Quả*. Kế đến, tiếp tục hành thiền, hành giả sẽ đạt đến *Tuệ Suy Xét*. Ở đây, hành giả vui thích suy nghiệm, tra xét về sự vật và những người có pháp học khá thường hay bỏ nhiều thì giờ cho việc này. Nếu không muốn suy nghiệm hoặc tra xét, bạn cần phải tiếp tục hành thiền. Tâm ghi nhận hay chánh niệm của bạn bây giờ trở nên nhẹ nhàng và bén nhạy thấy rõ ràng như thế nào các hiện tượng được ghi nhận sanh khởi và hoại diệt. Bạn đã được *Tuệ Sanh Diệt*.

Ở giai đoạn này, sự ghi nhận có chiều hướng dễ dàng. Ánh sáng, hỉ, lạc, khinh an xuất hiện. Trải qua những kinh nghiệm trước đây chưa hề biết đến, bạn cảm thấy sảng khoái và hạnh phúc.

Lúc bắt đầu thực tập, thiền sinh phải khổ sở đủ

cách để giữ cho khỏi bị phóng tâm. Nhưng tâm vẫn phóng hầu như mọi lúc đến nỗi có người không hành thiền được. Dường như không có gì xảy ra đúng đắn hết. Một số thiền sinh tích cực phấn đấu gay go. Tuy nhiên, với lòng tin mạnh mẽ vào vị thầy của mình, tác ý tốt và tâm kiên định, thiền sinh vượt qua tất cả những giai đoạn khó khăn. Bây giờ đã đến được Tuệ Sanh Diệt.

Mọi việc đều tốt đẹp ở giai đoạn này. Sự ghi nhận dễ dàng mà không cần cố gắng. Chánh niệm tốt đẹp, ánh sáng rạng ngời xuất hiện và hỉ lạc tràn ngập. Cả thân và tâm đều thư thái và thiền sinh cảm thấy thật thoải mái. Đề mục hay đối tượng được theo dõi dường như tự rơi vào chánh niệm một cách thuận nhiên. Về phần chánh niệm, nó dường như cũng đến với đề mục một cách tự động. Bất cứ gì sanh khởi đều được ghi nhận. Thiền sinh không bao giờ quên theo dõi.

Mỗi lần ghi nhận đều có chánh niệm rất rõ ràng. Nếu bạn chú ý suy niệm về điều gì, nó sẽ trở thành sáng tỏ và đơn giản. Nếu suy niệm về lý vô thường, khổ và vô ngã mà bạn thường được nghe qua trước đây, chúng sẽ trở nên rõ nét. Do đó, bạn cảm thấy thích giảng về điều này và bạn nghĩ mình sẽ là vị thầy tốt. Nhưng nếu bạn không có trình độ, bạn sẽ trở thành người thầy dở. Bạn cảm thấy thích giảng dạy và do đó có thể trở nên nói nhiều. Đây là điều

được gọi là "Niết Bàn Lý Tưởng" mà thiền sinh hay kinh nghiệm. Đó không phải là Niết Bàn thực sự của các bậc Thánh. Chúng ta có thể gọi đó là "Niết Bàn Mô Phỏng."

"Đây là trạng thái bất tử của những người hiểu biết."

Thiền tập giống như trèo núi. Bắt đầu leo từ chân núi. Chẳng bao lâu bạn thấy mệt. Bạn hỏi những người đang xuống núi và họ trả lời khuyến khích bạn 'bây giờ gần hơn rồi." Dù mệt nhưng bạn trèo tiếp và chẳng bao lâu đến được một nơi nghỉ ngơi dưới bóng cây có gió mát hiu hiu thổi. Tất cả sự mệt mỏi biến mất. Cảnh vật đẹp đẽ xung quanh lôi cuốn bạn. Bạn cảm thấy tươi tỉnh trở lại để trèo tiếp. Tuệ Sanh Diệt là nơi nghỉ mệt cho bạn để bạn tiếp tục trèo lên những Tuệ Minh Sát cao hơn.

Thiền sinh nào chưa đạt được tuệ này có thể mất hy vọng. Ngày trôi qua nhưng chưa nếm được mùi vị của tuệ giác. Họ thường nản lòng. Một vài người rời bỏ thiền viện với ý nghĩ rằng thiền thật ra chẳng là gì cả. Họ chưa khám phá được "Niết Bàn của người hành thiền." Do đó, là thiền sư, chúng tôi phải sách tấn các thiền sinh sơ cơ đến thiền viện với hy vọng rằng họ sẽ đạt ít nhất tuệ giác này. Và chúng tôi yêu cầu họ thực tập nghiêm chỉnh để chóng đạt tuệ giác đó. Hầu hết thành tựu như chúng tôi khuyên và rồi họ không cần sách tấn thêm nữa.

Bây giờ họ có lòng tin tưởng trọn vẹn và quyết tâm tiếp tục cho đến mục đích cuối cùng.

"Niết Bàn của người hành thiền" này thường được nói đến như là sự thỏa thích phi thường hay siêu phàm (amānusi rati – thoả thích vượt lên những thỏa thích của người phàm). Bạn thường được thỏa thích từ nhiều thứ như giáo dục, tài sản, đời sống gia đình. "Niết Bàn của người hành thiền" cao vượt hẳn những thứ này. Một thiền sinh có lần nói với Sư là anh ta đã chìm đắm trong nhiều thứ khoái lạc thế gian nhưng không có khoái lạc nào có thể sánh được với hạnh phúc do thiền đem lại. Anh ta đã không thể nào diễn tả hết được sự thỏa thích này.

Nhưng chỉ có vậy thôi sao? Không, bạn phải tiếp tục. Bạn tiếp tục với sự ghi nhận của mình. Rồi khi bạn tiến bộ, sắc và hình dạng không còn thể hiện lên và bạn luôn luôn thấy chúng hoại diệt. Những gì sanh khởi sẽ hoại diệt ngay giây phút bạn ghi nhận. Bạn ghi nhận sự thấy, nó biến mất nhanh chóng. Bạn ghi nhận sự nghe, nó biến mất. Co, duỗi cũng biến mất tức thì. Không chỉ có đối tượng sanh khởi mà ngay cả tâm ghi nhận cũng hoại diệt với đối tượng theo từng cặp đôi một. Đây là *Tuệ Diệt*.

Mỗi lần bạn ghi nhận, chúng hoại diệt tức thì. Chứng kiến điều này một thời gian, bạn trở nên thấy chúng thật đáng kinh sợ. Đây là *Tuệ Kinh Sợ*. Rồi bạn thấy sự bất toàn nơi những đối tượng tiếp tục

hoại diệt. Đây là *Tuệ Bất Toàn*. Rồi bạn tiếp tục hành thiền, bạn thấy chán nãn chúng. Đó là *Tuệ Chán Nản*.

"Vì thấy tất cả những điều này, vị đệ tử được chỉ dạy của các bậc Thánh nhàm chán hình sắc, cảm thọ..."

Trung Bộ Kinh i, 137

Tương Ưng Bộ Kinh ii, 68

Cơ thể của bạn đã từng là một cái gì đáng thích thú trước đây. Ngồi hay đứng, đi hay đến, co hay duỗi, nói hay làm…mọi thứ đều có vẻ tốt đẹp. Bạn từng nghĩ cơ thể này là của bạn, là một cái gì đáng tin tưởng và thỏa thích. Bây giờ hành thiền về nó và thấy được tất cả đều tan hoại, bạn không còn thấy thân thể này đáng tin cậy, thỏa thích nữa mà chỉ là sự mệt mỏi, nhàm chán mà thôi.

Bạn đã từng tận hưởng hai loại lạc thọ về thân và tâm. Bạn nghĩ "tôi đang tận hưởng," "tôi sung sướng." Bây giờ những cảm thọ này không còn sảng khoái nữa. Chúng cũng hoại diệt khi bạn ghi nhận và bạn trở nên nhàm chán chúng.

Bạn đã từng nghĩ tốt về *tưởng* (tri giác) của mình nhưng bây giờ nó cũng hoại diệt khi bạn ghi nhận nó. Bạn cũng thấy chán ngán.

Hành hay sự tác động tâm ý chịu trách nhiệm về tất cả những ứng xử của thân, khẩu và ý. Nghĩ "tôi

ngồi, tôi đứng, tôi đi, tôi hành động" là chấp vào sự vận hành tâm ý. Bạn cũng nghĩ tốt về nó. Bây giờ thấy nó hoại diệt không ngừng, bạn cảm thấy thật sự nhàm chán chúng.

Bạn đã từng thích thú khi suy nghĩ. Khi các thiền sinh sơ cơ đến thiền viện được chỉ dẫn là không nên suy nghĩ nhiều thứ, chỉ nên ghi nhận, họ không mấy hài lòng. Bây giờ khi đã kinh nghiệm được tư tưởng, ý nghĩ sanh khởi và hoại diệt như thế nào, bạn cũng chán nản chúng.

Điều này cũng tương tự đối với các giác quan. Bất cứ những gì sanh khởi qua các căn bây giờ chỉ là một cái gì đáng ghê tởm, nhàm chán. Vài người cảm thấy quá ghê tởm, một vài người chỉ ghê tởm đến một mức nào đó.

Rồi khởi sanh ý muốn loại bỏ chúng. Một khi bạn chán, dĩ nhiên bạn muốn loại bỏ. "Chúng đến và đi không ngừng. Chúng không tốt. Thật là hay nếu tất cả đều chấm dứt." Đây là *Tuệ Muốn Giải Thoát*. Nơi "tất cả đều chấm dứt" là Niết Bàn. Mong muốn được giải thoát khỏi chúng là ao ước Niết Bàn. Phải làm gì nếu mong muốn Niết Bàn? Phải tinh tấn hơn và tiếp tục hành thiền. Đây là *Tuệ Xét Lại*. Khi hành thiền với nỗ lực đặc biệt, những đặc tính vô thường, khổ và vô ngã trở thành rõ ràng hơn, nhất là khổ.

Sau khi xét lại, bạn sẽ đến *Tuệ Xả Hành*. Lúc này hành giả rất thoải mái. Không cần cố gắng nhiều, sự ghi nhận vẫn trôi chảy và tốt đẹp. Chỉ ngồi xuống thiền và chỉ cần cố gắng lúc đầu. Rồi mọi thứ diễn ra một cách thuận nhiên như đồng hồ sau khi lên giây bắt đầu chạy đều. Khoảng một tiếng đồng hồ hay gần như vậy, người đó không thay đổi tư thế và tiếp tục hành thiền không gián đoạn.

Trước khi đạt tuệ giác này có thể bị nhiều trở ngại. Tâm có thể hướng đến âm thanh nên bị xao động. Tư tưởng có thể lang thang và tâm ghi nhận bị gián đoạn. Khổ thọ như mệt mỏi, nóng, đau, ngứa, ho xuất hiện và làm bạn bất an. Rồi phải trở lại từ đầu.

Nhưng bây giờ ở tuệ giác này, tất cả đều suông sẻ không còn bị quấy rầy nữa. Tiếng động có thể đến nhưng bạn không để tâm và tiếp tục hành thiền. Bất cứ cái gì sanh khởi bạn chỉ ghi nhận mà không còn bị phiền hà hay phóng tâm. Đối tượng thích thú có thể đến nhưng không có sự thỏa thích hay khoái cảm phát sanh. Gặp những đối tượng không thoải mái nhưng không còn cảm thấy bực bội hay sợ hãi. Các khổ thọ như mệt mỏi, nóng hay đau ít khi sanh khởi và nếu chúng có xuất hiện, bạn vẫn kham nhẫn được. Tâm ghi nhận của bạn sẽ làm chủ được chúng. Ngứa, đau và ho biến mất một khi đạt được tuệ giác này. Một vài người có thể qua khỏi

những căn bệnh nghiêm trọng. Cho dù những căn bệnh không hoàn toàn được hết hẳn, bạn cũng thấy dễ chịu khi kiên trì ghi nhận chúng. Do đó, trong khoảng một giờ thiền tập, không có sự gián đoạn trong việc ghi nhận đề mục của bạn. Một vài người có thể thiền liên tiếp trong hai hay ba giờ không đứt đoạn mà không cảm thấy mệt mỏi. Thời gian qua lúc nào không biết và bạn có cảm tưởng mình chưa ngồi được lâu.

Vào những ngày hè như hôm nay, nếu đạt được tuệ giác này thì thật là tốt. Trong khi những người khác đang rên rỉ dưới cơn nóng bức, thiền sinh đang hành thiền tích cực có được tuệ giác này sẽ không hay biết về sức nóng chút nào hết. Ngày qua nhanh như thoáng chốc. Thật vậy, đây đúng là một tuệ giác tốt đẹp; tuy nhiên, cũng có những sự nguy hiểm như lo lắng thái quá, tham vọng, hay dính mắc. Nếu những điều này không dứt bỏ được, sẽ không có thêm tiến bộ nào nữa. Một khi loại bỏ được những điều này, Tuệ Thánh Đạo sẽ ngay đó để thực chứng. Như thế nào?

Thánh Đạo

Mỗi lần ghi nhận '*phồng, xẹp, ngồi, đụng, thấy, nghe, co, duỗi…'*, là bạn đang nỗ lực. Đây là *Chánh Tinh Tấn* trong Bát Chánh Đạo. Rồi sự nhớ ghi

nhận của bạn, đó là *Chánh Niệm*. Rồi là định tâm xuyên thấu đối tượng đang được theo dõi cũng như an trụ trên đề mục, đây là *Chánh Định*. Cả ba chi này làm thành nhóm Định của Con Đường. Rồi Tầm cùng với sự định tâm tiến đến đối tượng đang được theo dõi, áp đặt các trạng thái tâm vào đề mục. Theo Chú Giải, đặc tính đặt để các tâm sở lên đề mục (abhiniropana-lakkhana) gọi là Chánh Hướng Tâm hay *Chánh Tư Duy*. Rồi là sự chứng nghiệm rằng đối tượng được theo dõi chỉ là sự chuyển động, không nhận biết, chỉ thấy thôi, chỉ nhận biết thôi, chỉ sanh khởi và hoại diệt thôi, chỉ là vô thường…Đây là *Chánh Kiến*. Chánh Tư Duy và Chánh Kiến tạo thành nhóm Huệ của Con Đường. Ba chi về nhóm Giới như *Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp* và *Chánh Mạng* đã được hoàn thiện trước khi bạn thực tập Thiền Minh Sát vào lúc thọ giới. Ngoài ra, không có tà ngữ, tà nghiệp hay tà mạng liên hệ đến đề mục được theo dõi. Do đó, bất cứ khi nào ghi nhận, bạn cũng toàn thiện nhóm Giới của Con Đường.

Như vậy tám chi của Thánh Đạo hay Con Đường Cao Thượng đều có mặt trong mỗi sự ghi nhận. Chúng tạo thành con đường minh sát và con đường này xuất hiện một khi sự chấp thủ được loại trừ. Bạn phải chuẩn bị con đường này một cách từ từ cho đến khi đạt được *Tuệ Xả Hành*. Khi tuệ giác này chín muồi và mạnh mẽ, bạn sẽ đạt được

Thánh Đạo đúng lúc như sau: Khi Tuệ Xả Hành thuần thục và trở nên vững mạnh hơn, sự ghi nhận của bạn càng bén nhạy hơn. Trong khi ghi nhận và chánh niệm bén nhạy như vậy, đột nhiên bạn rơi vào sự an bình của Niết Bàn. Thật là lạ lùng. Bạn sẽ không biết trước là bạn sẽ chứng ngộ Niết Bàn. Bạn cũng không thể suy nghiệm về Niết Bàn khi đang chứng ngộ. Chỉ sau khi chứng ngộ bạn mới có thể suy nghiệm về Niết Bàn được. Bạn suy nghiệm lại vì bạn khám phá những điều bất thường. Đây là *Tuệ Suy Nghiệm*. Rồi bạn biết những gì đã xảy ra. Đây là cách mà bạn chứng ngộ Niết Bàn qua Thánh đạo.

Do đó, nếu bạn muốn chứng ngộ Niết Bàn, điều quan trọng là thực tập để khỏi bị chấp thủ. Đối với người thường, sự chấp thủ sanh khởi mọi nơi: thấy, nghe, đụng, hay để ý. Họ bám níu mọi sự vật như là thường còn, hạnh phúc, tốt đẹp, là có linh hồn, bản ngã, cá nhân. Chúng ta phải hành thiền để đạt cho được giải thoát toàn vẹn khỏi những sự chấp thủ này. Hành thiền có nghĩa là chánh niệm ghi nhận những gì sanh khởi, thấy, nghe, đụng, suy nghĩ. Nếu tiếp tục hành thiền như vậy, chấp thủ sẽ ngừng có mặt và Thánh Đạo sanh khởi dẫn đến Niết Bàn. Đó chính là tiến trình tu tập.

Tóm Tắt

Làm thế nào để tuệ giác được phát triển?

Tuệ giác được phát triển bằng thiền tập về ngũ uẩn thủ.

Tại sao và khi nào chúng ta hành thiền về ngũ uẩn?

Chúng ta hành thiền về ngũ uẩn bất cứ lúc nào chúng sanh khởi để khỏi bị chấp thủ vào chúng.

Nếu chúng ta không hành thiền về danh và sắc khi chúng sanh khởi, chấp thủ sẽ sanh khởi.

Chúng ta chấp chúng là thường còn, tốt đẹp, và là bản ngã.

Nếu tích cực hành thiền về danh và sắc khi chúng sanh khởi, chấp thủ sẽ không sanh khởi.

Tất cả sẽ được kinh nghiệm rõ ràng là vô thường, khổ, vô ngã và chỉ là những diễn trình mà thôi.

Một khi chấm dứt chấp thủ, Con Đường hay Đạo sanh khởi dẫn đến Niết Bàn.

Tất cả những điều này là những thành tố của Thiền Minh Sát.

Lời Sách Tấn

Người Thợ Dệt Trẻ

Bây giờ là vài lời sách tấn.

Trong khi lắng nghe Đức Phật giảng Pháp, người nghe có thể hành thiền và đạt được giác ngộ. Số người được giác ngộ như vậy vào cuối buổi pháp thoại rất nhiều. Theo Chú Giải, một đôi khi có tới 84,000 chúng sinh được thành quả đó sau một thời pháp. Khi đọc điều này, có thể bạn nói, "Dường như quá dễ để chứng ngộ Đạo Quả. Tuy nhiên, tại đây chúng ta hành thiền thật tinh tấn nhưng lại không đạt được gì hết. Vì sao có sự khác biệt như vậy?"

Ở đây nên nhớ rằng Chú Giải chỉ kể lại một trường hợp xảy ra mà không đi vào chi tiết về phẩm tính của người nghe pháp. Người giảng pháp là Đức Phật chứ không phải ai khác. Những người lắng nghe là các bậc toàn thiện. Chúng ta hãy xét qua một câu chuyện để làm ví dụ.

Một thuở nọ, Đức Phật đang thuyết giảng ở Alavī, ngày nay là Allahabad. Đề tài là quán niệm về sự chết. Ngài dạy những vị đang lắng nghe hãy luôn suy niệm "*Đời tôi sẽ không kéo dài mãi mãi. Cái chết chắc chắn sẽ đến. Cuộc sống của tôi sẽ kết*

thúc bằng cái chết. Đời sống thật bất định. Sự chết là chắc chắn." Rồi Ngài trở về Xá Vệ (Sāvatthi).

Trong số người nghe pháp ở Alavī hôm đó có cô gái thợ dệt mười sáu tuổi. Cô hành trì pháp suy niệm về sự chết từ đó. Ba năm sau, Đức Phật trở lại Alavī. Trong khi đang ngồi giữa hội chúng nghe pháp, thấy cô gái đang tiến về phía Ngài, Ngài hỏi, "Này thiếu nữ, cô từ đâu đến?" Cô gái trả lời, "Thưa Thế Tôn, con không biết." Đức Phật hỏi tiếp, "Cô đang đi đâu đó?" "Thưa Ngài, con không biết," cô trả lời. "Cô không biết thật sao?" "Thưa Ngài, con biết." "Cô biết à?" "Thưa Ngài, con không biết".

Mọi người bất bình với cô gái vì họ nghĩ cô không kính trọng Đức Phật. Do đó, Đức Phật yêu cầu cô gái giải thích những câu trả lời trên. Cô nói: "Bạch Thế Tôn, Ngài là một vị Phật nên sẽ không nói những chuyện nhỏ nhặt. Cho nên khi Ngài hỏi con từ đâu đến, con biết ngay rằng Ngài đang hỏi một điều rất ý nghĩa. Ngài ngụ ý hỏi con từ kiếp nào đến đây. Điều này quả con không biết và đã trả lời là không biết. Khi hỏi con đang đi về đâu, Ngài muốn ám chỉ kiếp sống tới mà con sẽ đến. Điều này con cũng không biết và đã trả lời là không biết. Rồi Ngài hỏi con có biết là con sẽ chết một ngày nào đó không. Con biết một ngày nào đó mình sẽ chết nên trả lời là biết. Rồi Ngài hỏi con có biết khi nào con sẽ chết. Điều này con không biết và trả lời là con

không biết." Đức Phật nói "Lành thay!" khi nghe cô gái giải thích.

Như thế, theo câu hỏi và đáp thứ ba là chắc chắn chúng ta sẽ chết có điều không biết là chết lúc nào mà thôi. Hãy hỏi mình về câu hỏi thứ hai "Ta sẽ đi đâu?" Thật khó trả lời phải không? Nhưng có cách để tìm được câu giải đáp không mấy khó khăn. Hãy nghĩ đến các nghiệp đã tạo qua thân, khẩu và ý. Nghiệp nào nhiều hơn, thiện hay bất thiện? Nếu nghiệp thiện nhiều, bạn sẽ đi đến cõi tốt lành. Nếu nghiệp bất thiện nhiều, bạn sẽ đi cõi xấu. Do đó, hãy nỗ lực làm nhiều điều thiện mà cách tốt nhất là hành thiền Minh Sát để mãi mãi khỏi bị đọa vào các cõi thấp kém. Hãy cố gắng đạt cho được ít nhất là tầng Nhập Lưu. Như vậy đủ chưa? Nếu bạn có thể đạt được quả vị này, Sư rất sung sướng. Nhưng theo Đức Phật, bạn phải hành trì cho đến khi đạt được Đạo Quả A La Hán.

Bây giờ trở lại thiếu nữ dệt vải. Cô trở thành bậc Thánh Nhập Lưu vào cuối thời Pháp của Đức Phật. Rõ ràng, sự thành đạt giác ngộ này là kết quả của việc suy niệm về sự chết trong thời gian ba năm. Từ câu chuyện này, chúng ta có thể suy diễn là đã có nhiều người tương tự như cô.

Trong khi ngụ tại Kỳ Viên Tự ở thành Xá Vệ, Đức Phật giảng Pháp mỗi ngày. Mỗi tối dân chúng nơi đây áo quần tươm tất mang hương hoa đến cúng

dường và nghe pháp thoại. Điều tương tự cũng có lẽ đã diễn ra tại Trúc Lâm Tịnh Xá ở thành Vương Xá. Trong khi lắng nghe Giáo Pháp, họ giữ giới, hành thiền. Ngay cả ngày nay nhiều người nghe pháp và bắt đầu thiền tập. Vào thời đó, chính Đức Phật là người giảng pháp cho nên làm thế nào mà họ lại không thực tập cho được? Những người này trước đó đã từng được lắng nghe nhiều pháp thoại của Ngài và bây giờ đang nghe Đức Phật giảng và thành đạt giác ngộ.

Rồi còn có những tăng, ni, cư sĩ và đủ hạng người khác. Những vị đã có phước duyên lắng nghe Đức Phật phải là những bậc thiện lành. Và Đức Phật luôn luôn giảng pháp tùy thuận với căn cơ của người nghe. Điều này thật quan trọng.

Vị Tỳ Kheo Đần Độn

Thuở nọ có chàng Panthaka em không thể nào học thuộc nổi bài kệ 44 âm trong vòng bốn tháng. Chàng Panthaka anh mất kiên nhẫn với em mình nên đuổi đi. Đức Phật nhận Panthaka em làm đệ tử, đưa cho miếng vải và dạy trong khi cầm phải lặp đi lặp lại "Tẩy sạch dơ bẩn, tẩy sạch dơ bẩn." Vị tăng này làm đúng theo lời dạy, kinh nghiệm được bản chất của danh và sắc chính nơi mình và trở thành vị A La Hán chỉ trong hai hay ba giờ là nhiều nhất.

Ngài đạt giác ngộ một cách dễ dàng bởi vì được cho đề mục hành thiền thích hợp với căn cơ của mình.

Đệ Tử Của Trưởng Lão Xá Lợi Phất

Một lần nọ, một đệ tử của Ngài Xá Lợi Phất hành thiền về sự ô trược của cơ thể trong bốn tháng mà không có kết quả. Do đó, Ngài đưa vị này đến gặp Đức Phật. Đức Phật dùng thần thông làm ra một đóa sen bằng vàng và trao cho vị tăng. Vị tăng này đã từng là thợ kim hoàn liên tiếp trong 500 kiếp nên chỉ thích cái đẹp và không ưa những gì ô trược. Thấy đóa sen vàng, ông thỏa thích và đắc thiền trong lúc nhìn ngắm đóa hoa. Khi Đức Phật làm cho đóa sen tan biến, ông thực chứng bản chất vô thường, khổ và vô ngã của sự vật. Rồi Đức Phật dạy ông một bài kệ và sau khi nghe ông trở thành bậc thánh A La Hán.

Trưởng lão Channa không thành công trong nỗ lực thành đạt giác ngộ. Do đó, ngài thỉnh ý đại đức Ananda và được đại đức Ananda khích lệ, "Ngài là người có khả năng giác ngộ." Tràn ngập niềm vui sướng và thỏa thích, trưởng lão tinh tấn theo lời khuyên của đại đức Ananda và chẳng bao lâu chứng đạt giác ngộ.

Một số thiền sư ngày nay không biết cách chỉ dạy hợp với căn cơ của thiền sinh. Họ dùng lời lẽ

không thích hợp cho thiền sinh nên kết quả là các thiền sinh chán nản bỏ về. Nhưng cũng có một số thiền sư biết cách giảng dạy. Học trò của họ ban đầu chỉ định ở thiền viện chừng vài ngày nhưng nhờ được khích lệ đúng mức nên đã tiếp tục thực tập cho đến khi hoàn mãn khóa thiền. Vì vậy, chỉ dạy cho hợp với căn cơ của người nghe thật là quan trọng. Do đó, không đáng ngạc nhiên chút nào khi có hàng ngàn người đạt giác ngộ vào mỗi cuối thời Pháp của Đức Phật.

Ở đây giữa những người nghe pháp có thể có một hoặc hai người đã đầy đủ ba la mật như những vị vào thời Đức Phật. Rồi sẽ có thêm những người được viên mãn sau những ngày tháng thực tập. Những người này có thể đạt giác ngộ trong khi lắng nghe Giáo Pháp. Nếu bạn không thể giác ngộ bây giờ, hãy tiếp tục hành thiền, không bao lâu bạn sẽ thành tựu. Những ai chưa từng hành thiền trước đây bây giờ gặp được phương pháp đúng đắn và nếu thực tập nghiêm chỉnh cũng sẽ đạt giác ngộ. Dù có giác ngộ hay không hoặc chỉ làm việc phước thiện, bạn sẽ tái sinh vào sáu cảnh trời khi mệnh chung. Ở đó các bạn sẽ gặp các chư Thánh Thiên, ông Cấp Cô Độc, nàng Visākhā và những người khác đã có mặt ngay từ thời Đức Phật. Và bạn có thể hỏi họ về những gì họ đã học và thực tập theo sự chỉ dạy của Đức Phật. Được thảo luận Giáo Pháp với các bậc thiện trí thức nơi cảnh trời quả thật là thỏa thích.

Nếu bạn không muốn tái sinh về cảnh trời nhưng thích trở lại kiếp người, bạn sẽ được tái sanh lại ở đó. Một lần nọ, khoảng 25 hay 30 năm trước, một Phật tử thuần thành người Hoa mời một số chư Tăng đến thọ trai tại nhà của ông ở Moulmein. Sau bữa ăn, vị tăng trưởng ban pháp. Ngài nói do phước báu của thiện nghiệp cúng dường trai tăng, vị đệ tử người Hoa sẽ tái sinh vào cõi trời đầy phúc lạc với những cung điện tráng lệ và các khu vườn tuyệt đẹp. Vị tăng hỏi thí chủ, "Này thiện tín, ông có muốn sanh lên cõi trời không?" "Dạ không, con không muốn tái sanh vào cảnh trời," người đó trả lời. Ngạc nhiên, vị tăng hỏi, "Tại sao?" Người đó nói, "Con không muốn ở bất cứ đâu khác. Con chỉ muốn ở trong nhà của con, nơi riêng của con." "Được rồi, ông sẽ tái sanh vào lại nhà của mình, nơi riêng của ông," vị tăng trả lời. Vị tăng nói rất đúng. Nghiệp của người đó sẽ đưa đến nơi nào mà người đó muốn.

"Này chư tỳ kheo, nguyện vọng của một người có giới đức sẽ được thành tựu nhờ sự trong sạch."

Tăng Chi Bộ Kinh iii, 71

Giờ này các bạn đang nghe pháp ở đây là những người có giới đức trong sạch. Vào lúc mà hầu hết mọi người ở Ngưỡng Quang đang vui hưởng năm mới, các bạn lại đến đây làm những việc phước thiện, xa cảnh vui chơi, một vài bạn lại đắp y vàng và hành thiền. Do giữ tám giới và thiền tập, giới đức

các bạn trong sạch. Nếu thích sanh về cõi trời, các bạn sẽ được như ý. Nếu muốn sanh lại cõi người, các bạn cũng sẽ được toại nguyện.

Về vấn đề này có một điều đáng cho chúng ta quan tâm. Ngày nay các quốc độ ở Âu Châu và Mỹ Châu đang thịnh vượng. Chúng ta sợ rằng những người Miến tạo nhiều thiện nghiệp thường có khuynh hướng thiên về những quốc gia này và sẽ sanh vào đó. Sư nghĩ điều này đã xảy ra rồi. Một vài vị hỏi, "Mặc dầu phật tử hay làm phước thiện nhưng tại sao các xứ Phật giáo lại không thịnh vượng?" Dường như họ hay nghĩ rằng, "Khi một người Miến qua đời, người đó chỉ sanh lại ở Miến Điện." Không phải như vậy. Một người có phước báu có thể tái sinh bất cứ ở đâu. Một người Miến nếu muốn có thể tái sanh mọi nơi.

Những người giàu sang ở các nước khác có thể là người phật tử tốt lành từ Miến Điện đã làm những điều thiện lành ở đây. Nhưng nơi này không có đủ các bậc cha mẹ giàu sang để đón nhận sự tái sinh của họ. Do đó, họ phải tái sinh ở một nơi khác. Nếu bạn sinh ra ở nơi đó và vẫn còn là người phàm tục, bạn chắc sẽ theo tôn giáo của cha mẹ mình. Điều này rất quan trọng.

Do đó, để vững niềm tin vào tôn giáo của mình, phải thực tập ngay bây giờ. Bạn phải đạt đến giai đoạn mà đức tin của mình vào Phật, Pháp, Tăng

không bao giờ lay chuyển. Đó là tầng Nhập Lưu mà một khi đã chứng ngộ dòng thánh này rồi, đức tin của bạn nơi Tam Bảo sẽ không bao giờ lay chuyển trong bất cứ quốc độ nào bạn được sanh vào.

Ngày nay được sanh vào cõi người không còn là điều tốt nữa. Đời sống ngắn ngủi, bệnh tật đầy rẫy, ý thức hệ lẫn lộn, và hiểm nguy quá mức. Do đó, nếu không muốn sanh vào cõi người, bạn sẽ sanh vào cõi trời. Mặc dầu chưa đạt được Đạo và Quả, thiện nghiệp bố thí, cúng dường và giữ giới sẽ đưa dẫn bạn đến bất cứ nơi nào mà bạn muốn. Nếu bạn đã đạt được Đạo và Quả lại càng tốt hơn.

Và đến được cõi trời không phải là quá khó. Một người Indaka của thành Vương Xá chỉ cúng dường một muỗng cơm cho chư tăng mà được sanh vào cõi trời Đao Lợi. Những thiện tín cư sĩ của chúng ta ở Miến Điện đã cúng dường nhiều hơn một muỗng cơm. Về giới luật, giữ giới một thời gian như tám giới (bát quan trai giới) trong nửa ngày, người giữ giới cũng có thể được sanh vào cõi trời. Các bạn hiện đang giữ tám giới và hành thiền tốt đẹp, nếu muốn, các bạn sẽ dễ dàng đến được cõi trời. Tại sao không? Một khi tái sanh vào đó rồi, hãy hỏi các chư Thánh Thiên về giáo pháp của Đức Phật và thảo luận Phật Pháp với họ.

Thiên Nữ Uposathā

Vào thời Đức Phật, có một cô gái tên là Uposathā ở Sāketa trong khu vực Kosala thuộc Trung Ấn. Cô ta sống theo giáo pháp của Đức Phật và trở thành bậc Thánh Nhập Lưu. Khi qua đời, cô được tái sanh vào cảnh trời Đao Lợi ngự trong một tòa lâu đài tráng lệ. Một ngày nọ, ngài Mục Kiền Liên gặp cô trong khi viếng thăm các cảnh trời.

Chư tăng vào thời đó có đầy đủ trí tuệ và thần thông. Họ có thể thăm viếng thiên giới hoặc dùng thiên nhãn để nhìn các cảnh trời hoặc lắng nghe với thiên nhĩ. Nhưng ngày nay được biết không có chư tăng nào đạt được năng lực tâm linh đó. Chúng ta không thể đi đến cảnh trời và cho dù tìm cách đến nơi, chúng ta cũng không thể thấy các chư thiên được. Đừng nói chi đến các vị trời ở các cõi cao hơn, chúng ta còn không thể thấy chư thiên ở cõi người như các vị thần cây và hộ tài.

Ngài Mục Kiền Liên thường dùng thần thông để viếng các cảnh trời. Ý định của ngài là muốn nghe tận tai chư thiên tường trình làm thế nào họ sanh lên đó được và thiện nghiệp nào họ đã tạo để hưởng được một đời sống tốt đẹp như thế. Dĩ nhiên, ngài cũng có thể biết được những câu chuyện của chư thiên mà không cần gặp. Nhưng ngài muốn được nghe chính họ nói. Khi lên đó, ngài đến gần dinh thự của thiên nữ Uposathā và vị này từ trong dinh chào ngài. Ngài Mục Kiền Liên hỏi, “Này thiên nữ,

vẻ huy hoàng của thiên nữ giống như sự xán lạn của Kim Tinh. Thiên nữ đã tạo những thiện nghiệp gì để được hưởng sự huy hoàng và đời sống tốt đẹp này?" Vị trời nữ trả lời:

" Trước đây tôi là một người đàn bà tên Uposathā ở Sāketa. Tôi lắng nghe lời dạy của Đức Phật, có đức tin tròn đầy vào giáo pháp của Ngài và trở thành đệ tử cư sĩ nương tựa vào Tam Bảo."

Có đức tin vào Phật, Pháp, và Tăng là "*quy y Tam Bảo*". Bạn thể hiện điều này bằng cách lập lại câu nguyện: "Con xin nương tựa nơi Phật, con xin nương tựa nơi Pháp, con xin nương tựa nơi Tăng."

Đức Phật hiểu biết tất cả các pháp. Chính Ngài đã chứng ngộ Niết Bàn, đoạn tận phiền não như già, bệnh, chết. Ngài giảng dạy Giáo Pháp để chúng sanh có thể hưởng hạnh phúc Niết Bàn như Ngài. Nếu một người hành theo lời dạy của Đức Phật, người đó sẽ tránh được bốn khổ cảnh và thoát khỏi khổ đau. Tin như vậy, bạn quay về nương tựa nơi Đức Phật. Khi bị bịnh bạn phải có niềm tin vào người thầy thuốc của mình, "Vị y sĩ này là chuyên viên có thể chữa tôi khỏi bệnh." Tương tự như vậy, bạn phải có niềm tin nơi Đức Phật, biết rằng bạn sẽ vượt thoát khỏi phiền não bằng cách thực hành theo lời Ngài dạy. Nhưng ngày nay một số người dường như không biết ý nghĩa của quy y. Họ lặp lại công thức quy y bởi vì cha mẹ hay thầy bắt làm như vậy. Điều này thật không đúng. Bạn phải biết ý nghĩa,

tư duy về điều này trong tâm, và lặp lại câu nguyện một cách thành kính. Nếu bạn không thể thực hành được thường xuyên, hãy cố gắng thỉnh thoảng tụng đọc các lời nguyện này.

Khi nói "Xin quay về nương tựa nơi Pháp" là bạn đặt niềm tin vào những lời Đức Phật dạy về Đạo, Quả, và Niết Bàn. Bạn xác quyết đức tin của mình rằng sự thực tập những lời dạy này sẽ giúp bạn thoát khỏi những đọa cảnh thấp kém và vượt khỏi phiền não của vòng tái sanh.

Khi nói "Xin quay về nương tựa nơi Tăng" là bạn đặt niềm tin vào tình đạo của các bậc Thánh, những người thực hành giáo pháp của Đức Phật và đạt được Đạo và Quả. Bạn có niềm tin là nương tựa vào Tăng sẽ giúp bạn thoát khỏi bốn cõi thấp kém và vòng luân hồi.

Một người đã quy y Tam Bảo được gọi là cư sĩ nam (upasaka) hay cư sĩ nữ (Upasika). Là một thiện tín, người đó làm nhiều điều phước thiện nên được tái sanh vào cảnh trời.

"Những ai đã quy y Phật sẽ không đọa bốn cõi thấp kém.

Sau khi rời bỏ thân người,

Họ sẽ mang thân hình các vị trời."

Trường Bộ Kinh ii, 204

Tương Ưng Bộ Kinh i, 25

Thiên nữ Uposathā cũng còn tạo những thiện nghiệp khác. Vị trời tiếp tục: "Tôi có giới đức tròn đầy. Tôi cúng dường, bố thí. Tôi giữ tám giới."

Những người không biết Phật Pháp hay chế riễu việc giữ tám giới và thường nói: "Bạn nhịn ăn rồi đói lã. Chỉ có vậy thôi." Họ không biết gì về thiện nghiệp và bất thiện nghiệp. Họ không hiểu rằng vượt qua được sự thèm ăn hay tham ăn khiến thiện tâm phát triển. Tuy nhiên, họ biết sự nhịn ăn tốt cho người bịnh như thế nào và ca ngợi việc này. Họ chỉ biết phúc lợi vật chất mà thôi. Họ hoàn toàn mù tịt về tâm và tái sanh. Giữ tám giới là để ngăn ngừa những điều bất thiện sanh khởi và phát triển điều lành giống như sự tự chế. "Những bậc thánh, các vị A La Hán, sống xa lìa các điều bất thiện như sát sanh, trộm cắp, tình dục, tà mạng, rượu chè, ăn sái giờ. Tôi sẽ nguyện tôn kính noi theo gương các ngài suốt trọn một ngày nay." Người thiện tín tư duy như vậy khi thọ tám giới. Khi thấy đói, bạn nỗ lực tự chế cho tâm mình khỏi bị phiền não vì đói bụng. Đây là một hành động thánh thiện. Khi hành động thánh thiện sanh khởi, tâm trở nên trong sạch. Vì tâm trong sạch, khi bạn chết, sự trong sạch của tâm tiếp tục. Chính điều này mà chúng ta nói là "sanh làm người hay trời."

Chân Lý

Vị thiên nữ tiếp tục, "Tôi được đến sống ở cung điện này do kết quả của sự tiết chế và rộng lòng." Ở đây, "tiết chế" rất là quan trọng. Ngay trong thế gian này, nếu không tiết chế trong việc chi tiêu bạn sẽ trở nên nghèo túng. Nếu không tiết chế trong hành động, bạn sẽ nhiễm bệnh hay phạm tội ác. Đối với kiếp sống tới, tiết chế rất quan trọng bởi vì nó có thể thanh lọc tâm. Còn sự rộng lòng có thể giúp một người tái sanh lên thiên giới là sự hiểu biết rất thông thường đối với người Phật tử.

Vị thiên nữ nói, "Tôi biết *Tứ Diệu Đế*." Những chân lý cao thượng này là những sự thật được các bậc thánh biết hay được các ngài thân chứng. Một khi hiểu biết thấu suốt những sự thật này, bạn trở thành bậc thánh. Đó là Sự Thật Về Khổ (*Khổ Đế*), Sự Thật Về Nguyên Nhân của Khổ (*Tập Đế*), Sự Thật Về Diệt Khổ (*Diệt Đế*), và Sự Thật Về Con Đường Đưa Đến Diệt Khổ (*Đạo Đế*). Đây là phần quan trọng nhất.

"Hiểu biết những Sự Thật Cao Thượng" không có nghĩa là học từ người khác nói nhưng là tự mình kinh nghiệm. Bạn nên thấy rõ chúng, từ bỏ những gì đáng từ bỏ, tự thân chứng (mục đích) và tự mình thấy rõ Con Đường. Chú Giải đã giải thích như vậy.

Ngũ uẩn thủ tạo nên Khổ Đế. Do đó, chú niệm các uẩn và biết chúng là hiểu Khổ Đế. Trong khi ghi nhận, bạn đã thấy chúng sanh khởi, hoại diệt, tạo ra sự khổ như thế nào. Bạn hiểu biết rõ ràng trong khi hành thiền. Khi đạt Thánh Đạo, bạn thực chứng Niết Bàn, sự chấm dứt khổ rồi khi suy nghiệm lại thấu suốt được rằng bất cứ gì có tính sanh diệt và chưa ngừng nghỉ là khổ. Bạn thật hiểu như vậy vào lúc đạt Đạo Tâm.

Khi hành thiền, ta có thể không có sự luyến ái vào đề mục đang được theo dõi. Đây là sự hiểu biết bằng cách từ bỏ. Khi suy nghiệm trở lại, sự luyến ái sẽ không sanh khởi đối với những đối tượng đã được thấy là vô thường, khổ, và vô ngã vì nó đã được tận diệt. Bạn sẽ hiểu được như vậy khi hành thiền. Khi thực chứng Thánh Đạo và Niết Bàn, sự ham muốn sẽ không thể sanh khởi nữa. Với Tu Đà Hoàn Đạo, bất cứ ham muốn thô thiển nào dẫn đến các khổ cảnh đều được đoạn tận. Với Bất Lai Đạo, tất cả ham muốn về ái dục đều chấm dứt và đối với A La Hán Đạo, tất cả ham muốn còn lại đều được diệt tận.

Bất cứ lúc nào bạn ghi nhận, sẽ không có ô nhiễm, không tạo nghiệp cho nên phiền não sẽ không có cơ hội sanh khởi đối với đề mục đang được ghi nhận. Tất cả đều được dập tắt. Sự chấm dứt Khổ như thế được kinh nghiệm trên mỗi ghi nhận. Đây là cách mà

bạn thực chứng Diệt Đế. Vào lúc đạt Đạo Tâm bạn chứng ngộ Niết Bàn. Điều này bây giờ đã rõ ràng.

Mỗi khi hành thiền, Chánh Kiến về bản chất thực sự của danh và sắc sanh khởi. Một khi có Chánh Kiến rồi, các trạng thái tâm (*tâm sở*) như Chánh Tư Duy cũng đồng thời sanh khởi. Có được tám chi của Bát Chánh đạo là phát triển được Con Đường. Bạn hiểu được như thế khi hành thiền. Tám chi sanh khởi vào lúc đạt Đạo Tâm và chứng ngộ Niết Bàn. Người đã đạt được Đạo và Quả khi suy nghiệm lại sẽ thấy Thánh Đạo được hình thành như thế nào. Đây là trí tuệ giác ngộ.

Do đó, nếu bạn hiểu được danh và sắc là khổ như thế nào, nếu bạn từ bỏ được ái dục là nguyên nhân đưa đến khổ đau, nếu bạn thân chứng được sự chấm dứt khổ, và nếu bạn tự hình thành Bát Chánh Đạo trong bạn, chúng tôi có thể nói bạn đã biết Tứ Diệu Đế. Do đó, khi thiên nữ Uposathā nói là biết Tứ Diệu Đế, vị ấy ngụ ý mình đã thấy được con đường tuệ giác và thánh đạo bằng chính kinh nghiệm tự thân. Nói một cách khác vị thiên nữ này đã là bậc Thánh Dự Lưu.

Một khi bạn biết Tứ Diệu Đế bạn cũng biết luôn Thánh Pháp. Chúng tôi sẽ trích một đoạn kinh:

"...vị thánh Đệ Tử thông suốt giáo pháp, đã thấy các bậc thánh là người thiện xảo trong Thánh Pháp."

Nếu bạn không phải là bậc Thánh, bạn sẽ không biết bằng trí tuệ chân chánh bậc Thánh là người như thế nào. Những ai chưa gia nhập Tăng Đoàn sẽ không biết bằng kinh nghiệm cá nhân về cách sống và ứng xử của một vị tăng. Những ai chưa hành thiền sẽ không biết một thiền sinh sống và hành xử như thế nào. Chỉ khi nào chính bạn là một thánh nhân bạn mới biết ai là bậc Thánh.

Theo Chú Giải, Thánh Pháp gồm *Tứ Niệm Xứ*, *Tứ Chánh Cần*, *Tứ Như Ý Túc, Ngũ Căn, Ngũ Lực, Thất Giác Chi và Bát Chánh Đạo.* Tất cả có bảy loại. Nếu bạn biết bất cứ loại nào trong bảy loại này, bạn biết luôn sáu loại kia. Do đó, chúng tôi đã nói là nếu bạn biết Tứ Diệu Đế bạn sẽ biết Thánh Pháp bởi vì Bát Chánh Đạo là một trong những Thánh Pháp được bao gồm trong Tứ Diệu Đế.

Khi bạn nỗ lực thành đạt bất cứ loại nào trong bảy loại như là Tứ Niệm Xứ, bạn sẽ hiểu rõ Tứ Niệm Xứ từ chính kinh nghiệm của mình. Đây là sự hiểu biết thật sự. Học từ nghe nói lại sẽ không được như vậy.

"Vị tỳ kheo khi đi biết là *'mình đang đi'*." Do đó, thiền sinh sắp đạt thánh quả khi đi ghi nhận *'đi, đi'* hoặc *'dở, bước, đạp'*. Trong khi đi như vậy, chánh niệm cũng như trí tuệ nhận biết đối tượng sanh khởi bất cứ lúc nào vị đó ghi nhận. Bạn hiểu biết ý muốn đi, sắc pháp đi, và sự ghi nhận sanh rồi

diệt như thế nào. Chánh niệm và trí tuệ sanh khởi bất cứ lúc nào bạn ghi nhận qua sự quán thân trên thân hay *Thân Niệm Xứ*.

"Vị đó biết 'Tôi đang có khổ thọ' khi kinh nghiệm khổ thọ." Thiền sinh ghi nhận '*nóng, nóng*' hay '*đau, đau*' bất cứ khi nào nóng hay đau sanh khởi. Như vậy, vị đó chánh niệm và hiểu biết cảm thọ sanh khởi và hoại diệt như thế nào. Đây là cách vun bồi chánh niệm qua pháp quán thọ trên thọ hay *Thọ Niệm Xứ*.

"Vị đó biết tâm mê đắm là mê đắm." Mỗi lần một tư tưởng hay ý nghĩ như thế sanh khởi, thiền sinh ghi nhận '*đang dính mắc, đang thỏa thích*'. Như vậy, vị đó chánh niệm và hiểu biết chúng sanh khởi và hoại diệt như thế nào. Đây là cách phát triển chánh niệm qua pháp niệm tâm trên tâm hay *Tâm Niệm Xứ*.

"Người nào đang có ái dục ghi nhận '*có ái dục*'". Thiền sinh ghi nhận '*ái dục, thỏa thích*'..., chánh niệm và hiểu biết ái dục sanh khởi và hoại diệt như thế nào. Đây là sự trau giồi chánh niệm qua cách quán pháp trên pháp hay *Pháp Niệm Xứ*. Điều này cũng được áp dụng đối với các chướng ngại khác trong năm triền cái.

Những ai đã được rèn luyện ở đây đều hành thiền và hiểu biết từ chính kinh nghiệm của mình sẽ đạt được sự thiện xảo trong Thánh Pháp như Tứ Niệm

Xứ. Đồng thời, họ cũng có Tứ Chánh Cần hay bốn sự tinh tấn bằng cách nỗ lực loại bỏ bất thiện pháp đã sanh khởi; hoặc ngăn ngừa các bất thiện pháp chưa sanh khởi; hoặc phát triển các thiện pháp về tuệ giác và Đạo chưa sanh khởi; hoặc gia tăng các tuệ giác đã sanh khởi. Tứ Như Ý Túc hay bốn sự thành đạt cũng có liên hệ ở đây. Khi làm việc, bạn phải dựa vào ước muốn (dục), cố gắng (tinh tấn), tâm lực (tâm) hay sự trí tuệ xem xét (trạch pháp). Ngũ Căn gồm tín, tấn, niệm, định và huệ cũng có mặt. Ngũ Lực cũng gồm năm yếu tố giống như Ngũ Căn. Thất Giác Chi cũng hiện diện. Khi ghi nhận, bạn có chánh niệm, trạch pháp, tinh tấn, hỉ, khinh an, định và xả giác chi. Và cũng có Bát Chánh Đạo khỏi cần nhắc lại ở đây.

Trở lại câu chuyện của thiên nữ Uposathā. Vị đó nói, "Tôi giữ ngũ giới. Tôi là cư sĩ nữ của Đức Phật Cù Đàm đã từng được nghe giảng về Nandana và muốn đến đó. Kết quả tôi được tái sinh lên đây ở Nandana."

Nandana là tên một hoa viên ở thiên giới. Vào ngày xưa mọi người nói nhiều đến Nandana cũng như ngày nay người ta nói về Hoa Kỳ hay Âu Châu. Uposathā nghe mọi người nói về khu vườn của các vị trời nên muốn được sanh lên đó và đã đạt được ước nguyện này. Nhưng bây giờ vị thiên nữ đã chán cảnh này, không còn thấy hạnh phúc như trước nữa.

Bà nói với ngài Mục Kiền Liên, “Vì đã không theo lời dạy của Đức Phật nên hướng tâm ý vào cõi thấp kém này, bây giờ tôi hối tiếc.”

Đức Phật dạy chúng ta là đời sống dù dưới bất cứ hình thức nào cũng đều không tốt lành mà chỉ là sự khổ đau. Ngài sách tấn chúng ta nỗ lực để chấm dứt đau khổ. Nhưng Uposathā không nghe lời Ngài dạy và ao ước đời sống ở thiên giới và bây giờ bà nhận thức ra được mình đã sai lầm.

Có thể bạn hỏi, “Tại sao không nỗ lực chấm dứt khổ đau ngay ở thiên giới?” Điều này không dễ dàng vì ở đó các chư thiên luôn luôn ca hát, nhảy múa và vui chơi. Không có được lấy một nơi yên tĩnh như ở cõi người. Ngay cả nơi thế gian này của loài người, khi là thiền sinh về lại nhà, bạn đâu dễ hành thiền được tốt đẹp đâu, có phải vậy không? Do đó, hãy nỗ lực ngay bây giờ.

Ngài trưởng lão Mục Kiền Liên sách tấn vị thiên nữ với những lời như sau, “Đừng lo lắng, Uposathā. Đức Toàn Giác đã tuyên bố nàng là bậc Thánh Nhập Lưu với sự chứng đắc đặc biệt. Nàng đã thoát khỏi những đọa xứ.”

Vị thiên nữ trẻ này vẫn còn ở trên cung trời Đao Lợi. Nàng chưa ở đó lâu tính theo thời gian trên cõi trời. Một thế kỷ ở đây bằng một ngày trên đó. Từ thời Đức Phật đến giờ mới khoảng 2,500 năm tương đương với 25 ngày theo lịch của cung trời

Đao Lợi. Nàng chưa đầy một tháng tuổi. Nếu đạt giác ngộ bây giờ, trong 40, 50, hay 60 năm nữa bạn sẽ có thể sanh lên cõi trời này, gặp vị thiên nữ và thảo luận Phật Pháp với nàng một cách bình đẳng. Nếu bạn chưa đạt được bất cứ tầng giác ngộ nào cả cũng đừng nãn lòng vì ít nhất bạn cũng được sinh lên cõi trời. Lúc đó hãy hỏi pháp chư Thánh Thiên, lắng nghe lời giảng, và hành theo những gì họ chỉ dạy. Rồi bạn sẽ đạt được Đạo và Quả. Sắc tướng của chư thiên thật thuần tịnh và tâm sanh khởi dựa vào sắc thuần tịnh này rất tinh thông, mau lẹ. Do đó, nếu nhớ những gì mình đã thiền tập ở cõi người, bạn sẽ hiểu biết trạng thái sanh khởi và hoại diệt của thân tâm và đạt Đạo và Quả ngay tức khắc.

"Những kinh nghiệm giáo pháp thực chứng trước đây trôi chảy đến vị này trong hỉ lạc. Này chư tỳ kheo, sự hồi tưởng sanh khởi chậm chạp. Nhưng rồi vị đó nhanh chóng đạt Đạo, Quả và Niết Bàn."

Tăng Chi Bộ Kinh i, 505

Một người đàn bà dòng Thích Ca tên Gopikā là một bậc Thánh Nhập Lưu chết và tái sanh thành con trai của Đế Thích, vua của cung trời Đao Lợi. Ở đó vị này thấy ba thiên tử Gandhabba đến khiêu vũ tại cung điện của cha chàng. Gopaka (tên bây giờ của chàng) nhớ lại rằng ba vị này là các tỳ kheo mà chàng từng tôn sùng trong kiếp trước bèn liền nói cho họ biết. Lúc bấy giờ, hai trong ba vị này nhớ lại

được pháp mà họ đã hành, thiền tập ngay tại đó. Họ đắc các tầng thiền, rồi trở thành bậc Thánh Bất Lai và lên cõi trời Phạm Thiên.

Như thế có rất nhiều các vị thiên nam và thiên nữ như Uposathā đang ở trên cõi trời đã thực hành giáo pháp trong thời Đức Phật. Có nhiều vị như Gopaka đã tái sanh thành chư thiên từ thân người đàn bà. Tất cả các vị này đã thực tập như các bạn ở đây. Thật là hứng khởi. Đây là con đường xưa đã được các bậc Thánh đi qua. Bạn phải biết là chúng ta đang bước theo con đường này. Mỗi lần ghi nhận là mỗi lần các bạn đang thực sự đi trên đó. Như một lữ hành gần đến đích sau mỗi bước chân, bạn đang tiến gần đến Niết Bàn với mỗi ghi nhận của mình.

Nếu Đạo Quả có thể đạt được sau 10,000 lần ghi nhận, và nếu bây giờ bạn đã ghi nhận được 1,000 bạn cần 9,000 lần ghi nhận nữa để đạt Niết Bàn. Nếu bạn có 9,999 lần ghi nhận, thì lần ghi nhận tới sẽ là dòng Thánh đạo. Càng ghi nhận, càng gần tới Thánh Đạo.

Mong cho các bạn có thể ghi nhận về Ngũ Uẩn

Bất cứ lúc nào chúng sanh khởi qua sáu cửa giác quan.

Mong các bạn thực chứng được Vô thường, Khổ và Vô ngã.

Cầu mong cho các bạn gặt hái nhiều tiến bộ

nhanh chóng về tuệ giác và kinh nghiệm Niết Bàn, chấm dứt khổ đau.

VẤN ĐẠO

Sau đây là những câu hỏi của thiền sinh được ngài Hòa Thượng Thiền Sư Mahasi trả lời:

1. Thưa Hòa Thượng, Ngài có tin tưởng trọn vẹn vào pháp hành Thiền Minh Sát Niệm Xứ khi ngài mới bắt đầu thực tập không?

Thành thật mà nói, lúc đầu Sư không tin tưởng lắm vào pháp hành này. Do đó, Sư không phiền trách bất cứ ai thiếu lòng tin vào pháp hành này trước khi thực tập. Lý do là họ ít hay chẳng có kinh nghiệm nào về pháp hành này cả.

Vào năm 1931, khi Sư đang ở vào tuổi hạ thứ tám, Sư tò mò và lẫn lộn khi nghe ngài thiền sư Mingon Zetawin Sayadawgyi dạy: Niệm '*đi*' khi đang đi, niệm '*đứng*' khi đang đứng, niệm '*ngồi*' khi đang ngồi, niệm '*nằm*' khi đang nằm, niệm '*co*' khi đang co, niệm '*duỗi*' khi đang duỗi và niệm '*ăn*' khi đang ăn. Sư thấy lẫn lộn vì cách niệm này không có đề mục theo chân đế (sự thật tối hậu) như là thân tâm với đặc tính vô thường, khổ và vô ngã của chúng. Nhưng Sư cũng để ý đến cách thực tập này và nghĩ "phương pháp Hòa Thượng dạy thật là kỳ lạ." Sư tin tưởng Ngài là một bậc am tường giáo pháp đang chỉ dạy từ kinh nghiệm của mình nên có lẽ còn quá

sớm để Sư khẳng định là pháp hành này hay hay dở. Do đó, Sư bắt đầu thực tập với Ngài.

2. Xin Ngài giải thích về ý nghĩa của niệm xứ.

Niệm Xứ (satipatthana) có nghĩa là chánh niệm hay nhớ luôn luôn. Những gì hành giả luôn luôn nhớ ghi nhận ở đây là tất cả các hiện tượng tâm lý, vật lý hay tổng quát ngay giây phút chúng sanh khởi đến mình.

3. Con tin là Ngài đạt nhiều tiến bộ nhanh chóng trong sự thực tập của Ngài, tuệ giác này tiếp theo tuệ giác kia, có phải vậy không?

Không, Sư không được như vậy đâu. Sư chỉ thâm cảm được pháp hành Thiền Minh Sát ba hay bốn tuần sau khi bắt đầu thực tập bởi vì Sư không tinh tấn đúng mức. Tuy nhiên, một vài thiền sinh ở đây dù pháp hành Thiền Minh Sát tương đối còn mới mẻ đối với họ, họ đã phát triển được chánh niệm và định tâm chỉ sau một tuần để thấy được vô thường, khổ và vô ngã tới một mức độ nào đó. Đối với Sư, Sư không có một tiến bộ nào đáng kể sau một tháng thực tập đừng nói chi chỉ mới năm ba ngày.

Thật ra, lúc đầu Sư chẳng có tiến bộ nào cả do niềm tin vào pháp hành Thiền Minh Sát không đủ mạnh và tinh tấn không đúng mức. Lúc đó, hoài nghi (vicikiccha) thường cản trở tuệ giác và Đạo Quả phát sinh. Do đó, Sư đã lãng phí thời giờ vì đã nhầm lẫn hoài nghi với sự phân tích hiệu quả. Vì

vậy, thiền sinh cần loại bỏ hoài nghi.

Bấy giờ, Sư nghĩ "pháp hành này chỉ là phương cách thực tập theo ý niệm hay qui ước khi theo dõi các đối tượng như đi, co, duỗi… chứ không phải là sự thực hành theo chân đế. Ngài Hòa Thượng Thiền Sư Trưởng dạy Sư cách hành này như một sự huấn luyện sơ đẳng, có lẽ sau này Ngài sẽ dạy thêm về sự phân biện giữa thân và tâm…"

Về sau, trong khi đang thực tập, đột nhiên Sư thực chứng. Ô, đây không những là pháp hành sơ đẳng nhưng sự ghi nhận các tác động tâm vật lý như đi, co, duỗi…cũng còn là pháp hành trung hay cao cấp nữa. Đây là những gì Sư đã theo dõi. Ngoài ra, không có gì khác nữa.

4. Thưa Ngài, chúng con phải theo dõi cái gì khi mới bắt đầu thực hành?

Theo lời dạy của Phụ Chú Giải và luận thư Thanh Tịnh Đạo, "pháp hành Thiền Minh Sát chú trọng đến những đối tượng rõ ràng hay nổi bật." Do đó, thiền sinh được dạy bắt đầu thực tập Thiền Minh Sát bằng cách theo dõi những đối tượng rõ ràng dễ ghi nhận. Không nên bắt đầu với đề mục khó khăn hay vi tế nghĩ rằng như vậy sẽ hoàn mãn sự thực tập nhanh chóng hơn. Tương tự như khi mới bắt đầu đi học, học sinh được cho những bài dễ hiểu, không nên học những bài khó khăn. Cũng vậy, bạn nên bắt đầu thực tập với cách theo dõi dễ dàng nhất. Chẳng

hạn, khi đi, hãy ghi nhận *'đi'*. Chỉ có vậy thôi.

5. Thưa Ngài, có thể nào kinh nghiệm được hiện tượng theo chân đế bằng cách "chỉ ghi nhận 'đi' khi mình 'đi' "?

Có ba loại "Tôi". Loại thứ nhất là "tôi" nhầm lẫn như một người hay bản ngã do tà kiến (ditthi) gây ra. Loại thứ hai là "tôi" được đồng hóa với một người nào đó quan trọng trong ý nghĩa về ngã mạn (mana). Và cuối cùng là "tôi" mà chúng ta sử dụng trong ngôn ngữ hàng ngày theo ý nghĩa quy ước. Khi đi, bạn ghi nhận '*đi*' thì cái "*tôi*" này thuộc loại thứ ba. Ngay cả Đức Phật và các vị A La Hán cũng dùng vì không liên hệ gì đến tà kiến và ngã mạn.

Mặc dù ngôn ngữ quy ước được sử dụng, thiền sinh sẽ kinh nghiệm hiện tượng theo chân đế vượt ra ngoài ý niệm khi sự định tâm đủ mạnh. Khi đi chẳng hạn, vào một lúc nào đó, thiền sinh sẽ kinh nghiệm ý muốn dở chân, sự cứng, căng hay chuyển động trong khi đi và sự thay đổi không ngừng của chúng. Thiền sinh sẽ không thấy hình dạng cứng chắc nhưng là những hiện tượng sanh diệt theo cách thế của chúng. Khi đến lúc, thiền sinh sẽ thấy không chỉ đối tượng quan sát mà còn tâm quan sát đồng thời sanh diệt tức khắc. Nếu bạn không tin, hãy thử đi. Sư bảo đảm với các bạn là nếu theo đúng sự chỉ dẫn của Sư, bạn sẽ chính mình thực sự kinh nghiệm được điều này.

6. Thưa Ngài, có phải ngài sáng tạo ra phương pháp theo dõi chuyển động 'phồng, xẹp' của bụng khi thở hay không?

Sư không phải là người sáng tạo ra phương pháp theo dõi 'phồng, xẹp'. Thật ra chính Đức Phật là người đã sáng tạo ra bởi vì Ngài dạy theo dõi yếu tố gió hay phong đại (vayo-dhatu) bao gồm trong ngũ uẩn. Sự phồng xẹp là do yếu tố gió gây ra.

Thoạt tiên, một số người nghi ngờ phương pháp theo dõi sự phồng xẹp của bụng. Tuy nhiên, được khuyến khích bởi bạn đạo, sau đó họ thử nghiệm. Rồi vì rất thích phương pháp này nên họ quay ngược lại chỉ trích những người chê nó. Sư chắc chắn là những ai đã thử nghiệm sẽ biết ơn pháp hành này từ kinh nghiệm thực chứng của mình giống như chính mình đã nếm được vị ngọt ngào của đường vậy.

7. Thưa ngài, trong sự thực tập Thiền Minh Sát, có cần phải đặt tên cho đề mục 'phồng, xẹp'... không?

Tên dù là thuật ngữ hay ngôn ngữ thông dụng đều là ý niệm hay quy ước nên không quan trọng cho lắm. Điều quan trọng là ghi nhận hiện tượng đang xảy ra nơi đề mục như 'phồng và xẹp của bụng khi thở'. Trong sự thực hành, chỉ cần ghi nhận đối tượng mà không cần phải đặt tên gì cả.

Tuy nhiên, việc không đặt tên có thể khiến cho

một số thiền sinh sơ cơ gặp khó khăn trong việc ghi nhận toàn vẹn đối tượng một cách rõ ràng và chính xác. Ngoài ra, việc không đặt tên sẽ không dễ dàng cho thiền sinh trình bày kinh nghiệm đến thiền sư hoặc cho thiền sư khuyên dạy thiền sinh. Đó là lý do tại sao thiền sinh được dạy nên đặt tên đề mục khi theo dõi. Dù vậy, cũng rất là khó khăn để dùng thuật ngữ cho tất cả đối tượng mà thiền sinh gặp phải. Do đó, Sư dạy thiền sinh dùng ngôn ngữ bình thường như '*phồng, xẹp*' khi thực tập.

8. Thưa Ngài, Ngài có luôn luôn khuyến khích chúng con niệm tên đề mục khi thực tập không?

Không, không phải luôn luôn như vậy. Có những lúc bạn thấy đối tượng xảy đến bạn một cách quá nhanh khiến bạn không đủ thì giờ để niệm tên từng cái. Bạn phải theo kịp đề mục bằng cách chỉ ghi nhận từ khoảnh khắc này đến khoảnh khắc khác nên không cần phải niệm tên. Cũng có thể ghi nhận bốn, năm hay mười đề mục mặc dầu bạn chỉ có thể niệm tên một đề mục mà thôi. Đừng quan tâm đến vấn đề này. Đó chỉ là để giúp bạn làm được điều mình muốn mà thôi. Nếu bạn cố gắng niệm tên tất cả các đề mục xảy đến, chắc chắn là bạn sẽ kiệt sức ngay. Vấn đề là hãy cẩn thận ghi nhận đề mục chẳng hạn ghi nhận đặc tính của chúng. Trong trường hợp này, bạn cũng có thể chánh niệm theo dõi đối tượng xảy ra qua sáu cửa giác quan trong từng khoảnh khắc

thay vì ghi nhận một cách máy móc.

9. Thưa Ngài, có sự bất lợi nào không nếu không niệm tên đề mục thiền như phồng, xẹp, ngồi, đứng, làm, nằm…?

Dĩ nhiên là có những bất lợi trong việc không niệm tên đề mục thiền, chẳng hạn như không ghi nhận đồng thời các hiện tượng danh sắc xảy ra hay ghi nhận một cách hời hợt hoặc nỗ lực ghi nhận suy giảm…

10.Thưa Ngài, nếu niệm 'ngồi, ngồi' khi đang ngồi là hành thiền, tại sao thiền sinh được chỉ dạy là phải niệm 'phồng, xẹp' khi ngồi thiền?

Dĩ nhiên, hành thiền đúng là niệm '*ngồi, ngồi*' khi đang ngồi. Tuy nhiên, nếu hành giả chỉ theo dõi một đề mục duy nhất trong một thời gian, sự hành thiền trở nên quá dễ dàng đến nỗi hành giả mất quân bình do quá ít tinh tấn và nhiều định tâm. Điều này đưa đến hôn trầm thụy miên (buồn ngủ) và chánh niệm yếu ớt hay cạn cợt. Đó là lý do tại sao thiền sinh được chỉ dạy theo dõi phồng xẹp như là đề mục chính mỗi khi ngồi thiền.

11. Thưa Ngài, làm thế nào để thiền sinh có được sự quân bình giữa sự định tâm và tinh tấn bằng cách theo dõi 'phồng và xẹp'?

Theo dõi '*phồng, xẹp*' của bụng không đem lại quá nhiều định tâm bởi vì đây không phải là loại đề

mục đều đều cũng như sẽ không có sự tinh tấn thái quá bởi vì chỉ có hai loại đối tượng để theo dõi. Do đó, sự theo dõi 'phồng và xẹp' của bụng giữ được sự quân bình giữa định tâm và tinh tấn.

12. Thưa Ngài, mục đích của việc luân phiên thực tập giữa ngồi một giờ và kinh hành một giờ là gì?

Kinh hành quá nhiều có khuynh hướng gia tăng tinh tấn và giảm định tâm. Vì thế, thiền sinh được chỉ dạy ngồi và kinh hành thay đổi nhau sau mỗi giờ thực hành. Nhờ vậy, sự quân bình được duy trì giữa định tâm và tinh tấn.

13. Thưa Ngài, nếu một người theo dõi 'phồng, xẹp', có phải người đó chỉ theo dõi bụng phồng và xẹp không mà thôi?

Đúng như vậy khi mới bắt đầu thực tập. Thiền sinh chỉ ghi nhận chuyển động của bụng mà thôi. Không có vấn đề gì đối với cách thực tập này cả. Dĩ nhiên, sự chứng ngộ Đạo và Quả khó mà xảy ra ngay lúc này. Ngay cả tuệ giác đầu tiên về phân biệt danh sắc cũng chưa thể đạt được.

Ngay lúc mới bắt đầu thực tập, thiền sinh phải nỗ lực giữ không cho các chướng ngại tâm hay triền cái sanh khởi bằng cách theo dõi khắn khít, chặt chẽ đề mục. Chỉ khi nào các chướng ngại bị ngăn chận trong một thời gian dài và tâm không bị phóng hay chi phối, lúc đó thiền sinh mới bắt đầu kinh nghiệm

các hiện tượng thật sự liên hệ đến chuyển động '*phồng, xẹp*' như cứng, căng, rung động… vượt ra ngoài hình dạng của bụng.

14.Thưa Ngài, khi đứng thiền sinh cần ghi nhận cái gì?

Khi đứng, hãy liên tục ghi nhận '*đứng, đứng*'. Nếu ghi nhận trở nên đều đều vì chỉ có một đề mục theo dõi, các chỗ tiếp xúc nổi bật nên được thêm vào để ghi nhận như '*đứng, đụng; đứng, đụng'*. Hoặc bạn cũng có thể theo dõi sự phồng xẹp của bụng lúc đó.

15.Thưa Ngài, khi thiền sinh ghi nhận lạnh hoặc nóng thì đó là hoả đại hay khổ thọ?

Khi thiền sinh chỉ ghi nhận sức nóng thì đó là kinh nghiệm về hỏa đại (nguyên tố lửa). Nếu vị đó thấy nóng là không thoải mái, khó chịu hay khổ sở, kinh nghiệm đó là khổ thọ. Tương tự với gió hay nước, đó có thể là phong đại hay thủy đại hoặc khổ thọ tùy theo trường hợp.

16.Thưa Ngài, như thế nào thiền sinh kinh nghiệm thủy đại hay yếu tố nước?

Thật sự yếu tố nước hay thủy đại không thể tiếp xúc được nhưng thiền sinh có thể biết như là lỏng hay ướt liên lập với các yếu tố khác. Do đó, khi một người cảm thấy nước mắt, ghèn, nước miếng, hay mồ hôi chảy ra, thủy đại hay yếu tố nước có thể biết

đến như ‘chất lỏng’ hoặc ‘sự ướt’ trên bất cứ thân phần nào của cơ thể. Nếu không có yếu tố nước, không thể quan sát được sự có mặt của các chất như mật, ghèn, mũ, máu, mồ hôi…trên mười hai thân phần trên của cơ thể.

Đúng ra, yếu tố nước chỉ được thật sự kinh nghiệm khi định tâm khá vững mạnh qua cảm nhận trạng thái gò bó, dính chặt của các phần tử trong thân tương tự như khi các hạt bột rời rạc được nhồi nước thành một khối dẻo.

17. Thưa Ngài, thiền sinh cần phải làm gì để thấy được các đối tượng một cách rõ ràng?

Ban đêm người ta không thể thấy mọi vật một cách rõ ràng được. Nhưng nếu có đèn đuốc, mọi vật có thể được thấy rõ trong vùng ánh sáng. Tương tự như vậy, định tâm có thể được so sánh với ánh sáng vì nhờ đó thiền sinh có thể thấy các hiện tượng rõ ràng như phồng, xẹp hay sự căng cứng và chuyển động của bụng.

18. Thưa Ngài, tại sao Ngài dạy thiền sinh bắt đầu sự thực tập bằng cách niệm sự ‘phồng và xẹp’ của bụng?

Nếu theo dõi đề mục thay đổi hay vi tế, phải mất nhiều thời gian mới có tâm định. Trong khi đó, định tâm có thể đạt được nhanh chóng hơn nếu theo dõi đề mục giới hạn và hiển nhiên. Đó là lý do tại sao

Sư dạy thiền sinh bắt đầu sự thực tập bằng cách theo dõi bụng qua đặc tính căng, cứng, chuyển động của yếu tố gió hay phong đại.

19. Thưa Ngài, có phải chỉ có hai đề mục để theo dõi là 'phồng và xẹp'?

Lúc ban đầu thiền sinh được dạy là chỉ theo dõi '*phồng và xẹp*' của bụng. Tuy nhiên, sau đó thiền sinh cũng được dạy ghi nhận tư tưởng, suy nghĩ nếu chúng sanh khởi và rồi trở về đề mục chính là sự 'phồng và xẹp'. Tương tự như vậy với cơn đau. Khi cơn đau tan biến đi hay dù cơn đau vẫn còn sau một thời gian ghi nhận, thiền sinh trở về theo dõi lại đề mục chính. Đối với sự co, duỗi tay chân hay thay đổi tư thế cũng vậy, thiền sinh nên theo dõi mỗi động tác hay tác phong liên hệ rồi sau đó trở về lại với đề mục chính là sự phồng xẹp của bụng. Nếu thấy hay nghe điều gì một cách nổi bật, thiền sinh nên theo dõi như chúng đang thật là bằng cách ghi nhận hay niệm 'thấy', 'nghe'… Sau khi ghi nhận hay niệm ba hoặc bốn lần, thiền sinh trở về đề mục chính và phải tích cực chú tâm theo dõi.

20. Thưa Ngài, có thể nào đạt được tuệ giác bằng cách chỉ theo dõi bước đi như 'phải bước, trái bước' khi những điều này rất là thông thường đối với mọi người (có nghĩa là ai cũng làm như vậy hết)?

Chắc bạn biết về cách thực tập theo dõi hơi thở ra vào. Đề mục này, thở vào và thở ra, được theo

dõi và dù rất phổ thông đối với mọi người nhưng không ai dám chỉ trích như vậy hết. Do đó, thật là không hợp lý nếu bạn chỉ trích rằng chánh niệm, định tâm và tuệ giác không thể phát triển bằng cách theo dõi '*phải bước, trái bước*'. Nếu bạn khước từ sự thực tập này có nghĩa là bạn đang từ bỏ những lời dạy của Đức Phật.

21.Thưa Ngài, ghi nhận có nghĩa là gì?

Danh từ '*ghi nhận*' có nghĩa là chú ý đến đề mục với mục đích theo dõi hiện tượng đang xảy ra trong từng khoảnh khắc một cách khách quan.

22.Mục đích Ngài chỉ dạy chúng con cử động rất chậm là gì?

Chỉ khi bạn cử động chậm rãi thì định tâm, chánh niệm, và tuệ giác mới theo kịp đối tượng. Đó là lý do tại sao bạn phải bắt đầu sự thực tập bằng cách làm mọi việc một cách chậm rãi và chánh niệm. Thật vậy, lúc đầu nếu bạn làm nhanh, chánh niệm hay sự ghi nhận của bạn không theo kịp các động tác.

23.Thưa Ngài, có những cảm thọ không thoải mái hay đau đớn do chính sự thực tập gây ra không? Nếu có, làm thế nào để đối phó?

Có. Bạn có thể kinh nghiệm nhiều cảm giác khó chịu như ngứa, nóng, đau, nhức, nặng nề, căng, cứng…khi định tâm trở nên mạnh mẽ. Dường như chúng biến ngay sau khi bạn ngừng thực tập nhưng

chúng lại đến khi bạn thực tập trở lại. Những điều này chắc chắn không phải là bệnh nhưng chỉ là những cảm giác không thoải mái thuộc về sự thực tập. Đừng lo lắng. Nếu bạn tiếp tục ghi nhận, cuối cùng chúng sẽ biến mất hết.

24. Thưa Ngài, chúng con phải làm gì khi sự phồng xẹp biến đi?

Khi phồng xẹp biến mất, bạn nên theo ghi nhận *'ngồi, đụng'* hoặc *'nằm, đụng'*. Bạn có thể thay đổi những điểm tiếp xúc. Ví dụ, bạn ghi nhận '*ngồi, đụng'* trong khi chú tâm đến điểm tiếp xúc ở chân phải và rồi ghi nhận *'ngồi, đụng'* chú tâm vào điểm tiếp xúc bên chân trái. Như vậy, bạn có thể chuyển sự chú ý từ điểm tiếp xúc này đến điểm tiếp xúc khác. Hoặc là bạn có thể ghi nhận liên tục bốn, năm hay sáu điểm tiếp xúc với nhau.

25. Thưa Ngài, chúng con nên theo dõi điểm tiếp xúc nào trong những điểm tiếp xúc?

Bất cứ điểm tiếp xúc nào cũng có thể ghi nhận được cả. Ví dụ, nếu bạn theo dõi điểm tiếp xúc ở mông như *'đụng, đụng'* thì đó là cách ghi nhận đúng. Tương tự, theo dõi điểm tiếp xúc ở đầu gối là *'đụng, đụng'*, theo dõi hay bàn tay *'đụng, đụng'*, theo dõi hơi thở vào ra *'đụng, đụng'*, theo dõi ruột non hay gan *'đụng, đụng'*, theo dõi bụng *'đụng, đụng'* là đúng.

26. Thưa Ngài, có phải chúng con nên theo dõi sự căng cứng, chuyển động khi đi nếu muốn ghi nhận đặc tính?

Đức Phật dạy, "Theo dõi sự đi khi đi." Khi chúng ta đi, phong đại có mặt được kinh nghiệm qua đặc tính như áp lực hay căng cứng hoặc qua công năng như chuyển động. Tuy nhiên, Đức Phật đã không dạy chúng ta ghi nhận phong đại như 'áp lực', 'căng cứng', 'chuyển động', 'đẩy tới'. Lời dạy thật sự của Đức Phật là: "Hãy ghi nhận '*đi*' khi đi", chỉ có vậy. Lý do là Đức Phật muốn cho chúng ta cách thức dễ dàng có thể hiểu được. Dĩ nhiên, niệm theo ngôn ngữ quy ước rất quen thuộc và dễ dàng đối với mọi người.

27. Thưa Ngài, tinh tấn thái quá trong lúc thực tập có hại cho sức khỏe không?

Trong kinh điển Pali có dạy: "Bất kể mạng sống và thân thể." Điều này sách tấn thiền sinh thực tập với nỗ lực phi thường ngay cả phải hy sinh mạng sống hay cơ thể. Một số có thể nghĩ: "Thiền tập thật là đáng kinh sợ!" Thực tế, không có ai chết vì thực hành tích cực và thiền tập không nguy hại đến sức khỏe của thiền sinh. Trái lại, có nhiều bằng chứng cho thấy nhiều người được hết bịnh kinh niên nhờ thực tập thiền.

28. Thưa Ngài, Ngài có thể dạy về những thế ngồi thiền thích hợp?

Có ba cách ngồi xếp bằng để thiền. Cách thứ nhất là thế ngồi kiết già với hai mặt bàn chân quay lên trời giống như đa số các tượng Phật. Thế thứ hai là hai chân song song với nhau, cái này trên cái kia hay bán già. Các thứ ba là cách Miến Điện với cả hai chân cùng đặt trên sàn nhà hay mặt bằng. Bất cứ thế nào cũng được. Điều quan trọng là ngồi được lâu để định tâm có cơ hội sanh khởi và phát triển hầu cuối cùng đạt tuệ giác.

29. Thưa Ngài, có phải Ngài dạy thiền sinh không nên nói chuyện khi thực tập?

Không, Sư không dạy như vậy và không nên làm như thế. Điều nên làm là không nói một cách vô ích hay không cần thiết. Chỉ nên nói về Giáo Pháp hay những gì cần thiết, ích lợi một cách vừa phải. Như vậy mới đạt được những tiến bộ về tâm linh.

30. Thưa Ngài, có thể nào theo dõi đối tượng sau khi đã xảy ra được không?

Không, dĩ nhiên là không. Mặc dù bạn có thể mua chịu rồi trả sau nhưng trong Thiền Minh Sát không thể làm như vậy. Do đó, bạn phải ghi nhận đối tượng ngay lúc xảy ra vì nếu không làm như vậy bạn sẽ dính mắc vào đối tượng.

31. Thưa Ngài, thiền sinh nên ghi nhận gì khi ngồi hay nằm?

Khi ngồi, ghi nhận thế ngồi như '*ngồi, ngồi*' một

cách liên tục. Nếu thấy buồn chán hay quá đều đều vì chỉ có một đề mục, nên ghi nhận thêm điểm tiếp xúc nổi bật như *'ngồi, đụng; ngồi, đụng'*. Hoặc thể theo dõi sự phồng và xẹp của bụng chú trọng đến phong đại qua đặc tính căng cứng, hay công năng chuyển động. Đối với nằm cũng tương tự như vậy.

32. Thưa Ngài, thiền sinh nên làm gì nếu thấy sự theo dõi 'phồng, xẹp' quá dễ dàng hay thấy có khoảng cách giữa phồng và xẹp?

Thêm thế ngồi vào chuyển động phồng xẹp của bụng và ghi nhận '*phồng, xẹp, ngồi; phồng, xẹp, ngồi*'. Nếu vẫn còn thấy khoảng cách giữa những sự ghi nhận này, có thể theo dõi bốn đề mục bằng cách thêm vào một điểm tiếp xúc nổi bật nữa: *'phồng, xẹp, ngồi, đụng; phồng, xẹp, ngồi, đụng'*. Khi nằm cũng theo dõi một cách tương tự: *'phồng, xẹp, nằm, đụng; phồng, xẹp, nằm, đụng'*.

33. Thưa Ngài, tuổi tác có quan trọng trong sự thực tập không?

Có sự khác biệt giữa già và trẻ. Để có thể đạt được tuệ giác nào đó, một người 20 hay 30 tuổi có thể mất một tháng thực tập trong khi một người 60 hay 70 tuổi phải mất hai tháng. Lý do là người trẻ có sức khỏe hơn, tinh thần tích cực hơn và không lo lắng như người già. Dĩ nhiên, càng già càng bệnh hoạn. Người già có trí nhớ và hiểu biết kém hơn, lo lắng và nhiều công việc hơn. Đối với tăng sĩ,

nên thực tập ngay sau khi trở thành tăng sĩ vì vừa trở thành tăng sĩ nên còn trẻ, giới đức trọn vẹn và có đức tin mạnh vào pháp hành. Do đó, theo quan điểm của Sư, dù pháp học rất quan trọng nhưng vị tỳ kheo nên thiền tập ít nhất liên tiếp ba tháng ngay sau khi thọ giới tỳ kheo. Có một số tỳ kheo không may mất đi trước khi có thể thực tập. Thật là bất hạnh!

34. Thưa Ngài, định tâm hay chánh niệm có giúp kinh nghiệm cơn đau không?

Khi định tâm và chánh niệm chưa mạnh, bạn sẽ thấy cơn đau gia tăng trong khi theo dõi đau, căng cứng hoặc sức nóng. Tuy nhiên, nếu bạn tiếp tục theo dõi một cách nhẫn nại, cơn đau thường tan biến khi định tâm và chánh niệm đủ mạnh. Một đôi khi trong lúc đang theo dõi cơn đau, bạn có thể thấy nó biến mất ngay tại chỗ. Cơn đau loại này không bao giờ tái diễn nữa.

35. Thưa Ngài, giới tính có tạo ra sự khác biệt đối với việc đạt tiến bộ trong thiền tập?

Sư thường thấy phái nữ tinh tấn và có đức tin vững mạnh hơn vào thiền sư cũng như vào sự hướng dẫn. Kết quả là họ phát triển định tâm mau chóng hơn và đạt tuệ giác nhanh hơn. Do đó, Sư thường thấy phái nữ đạt nhiều tiến bộ hơn phái nam. Tuy nhiên, Sư cũng thấy một số quí vị nữ thiền sinh lãng phí thời giờ vì phóng tâm nên không có tiến bộ nào cả. Có nhiều lý do tại sao họ có rất ít hay không có

tiến bộ nào cả trong việc thực tập chẳng hạn như lười biếng, tuổi già, sức khỏe yếu…Dĩ nhiên, có những thiền sinh nam và tăng sĩ đạt tiến bộ nhanh chóng trong việc thực tập khi theo sát các lời hướng dẫn hành thiền.

36. Thưa Ngài, có phải kiến thức của một người học nhiều là trở ngại cho sự tiến bộ trong thiền tập?

Không. Không nên nói như vậy. Không thể nào có chuyện kiến thức là trở ngại cho sự thực tập. Như quí vị biết, vị tỳ kheo thông suốt Giáo Pháp có tên là Potthila trở thành bậc A La Hán rất nhanh khi thực tập dưới sự hướng dẫn của một sa di trẻ. Trường hợp này cho thấy trình độ giáo dục hay kiến thức của một người không thể là chướng ngại cho sự tiến bộ trong thiền tập.

Thật vậy, chướng ngại thực sự là ngã mạn hay tâm tự hào về trình độ giáo dục hay kiến thức của mình, thiếu đức tin vào pháp hành, hoài nghi, không theo sát sự hướng dẫn của thiền sư, thiếu tinh tấn… Đây là những trở ngại thật sự để phát triển sự định tâm và tuệ giác.

37. Thưa Ngài, có sự khác biệt nào không giữa thiền sinh và người không phải thiền sinh khi đối diện với bạo bịnh?

Dĩ nhiên là có. Người không hành thiền chỉ nhớ đến giới, nghe tụng kinh, dâng y, thực phẩm…mà

thôi. Thật đáng thương vì họ chỉ biết bố thí và trì giới. Còn thiền sinh, họ có thể thực tập xa hơn cho đến khi giác ngộ bằng cách theo dõi cơn đau hay cảm thọ không thoải mái của họ từ khoảnh khắc này đến khoảnh khắc khác.

38. Thưa Ngài, chúng con chỉ nên hành thiền mà không cần có ba la mật đủ mạnh cho sự giác ngộ Đạo Quả?

Nếu bạn không hành thiền, tâm linh ba la mật không thể nào có được. Nói một cách khác, cho dù ba la mật thông thường tròn đầy, bạn không thể giác ngộ nếu không thực tập. Trái lại, nếu bạn thực tập, ba la mật có được sẽ giúp bạn kinh nghiệm Niết Bàn nhanh hơn. Nếu ba la mật phát triển trọn vẹn, bạn có thể giác ngộ ngay trong kiếp sống này. Hoặc nó có thể là nhân tố cho sự giác ngộ trong tương lai.

39. Thưa Ngài, có phải khi chúng ta thấy chậu cây bị bể là chúng ta kinh nghiệm vô thường và khi chúng ta bị gai chích vào thịt là chúng ta kinh nghiệm đau khổ?

Một đôi khi bạn lý hội sự vô thường khi thấy một chậu cây bị bể hay kinh nghiệm sự đau khổ khi bị gai đâm vào thịt. Đó chỉ là kinh nghiệm qui ước về vô thường không có khả năng giúp bạn kinh nghiệm vô ngã theo chân đế. Kinh nghiệm thật sự về vô thường xảy ra khi bạn thấy thực tại hiện tiền sanh khởi và hoại diệt và về khổ khi bạn thấy bị áp đảo

bởi trạng thái sanh diệt không ngừng nghỉ. Nhờ đó bạn mới có thể kinh nghiệm vô ngã theo chân đế.

40. Thưa Ngài, xin Ngài giải thích sự kinh nghiệm vô ngã theo chân đế.

Có một số người tin kinh nghiệm vô ngã xảy ra khi mất đi ý niệm về hình dạng cơ thể qua thấy được cơ thể là những phần tử vật chất vi tế (hạt tử). Thật ra, đó không phải là kinh nghiệm vô ngã mà chỉ là mất đi ý niệm về khối chắc cứng hay hình dạng của thân nhờ thiền. Lý do là khi kinh nghiệm như vậy vẫn còn cho tâm hay biết rõ ràng "*tôi*" hay "*bản ngã*". Chẳng hạn như trường hợp các chúng sanh cõi trời phạm thiên vô sắc (arupa brahma) không còn thân nhưng vẫn còn sai lầm cho tâm là "*tôi*" hay "*bản ngã*". Do đó, chỉ mất ý niệm về hình thể cứng chắc không thể gọi là kinh nghiệm vô ngã. Chỉ khi nào thiền sinh thấy các đối tượng tâm và thân ngay lúc đang xảy ra, thấy chúng sanh khởi và hoại diệt theo cách thế của chúng mà không chịu sự kiểm soát của bất cứ ai, lúc đó thiền sinh mới thật sự kinh nghiệm vô ngã theo chân đế.

41. Thưa Ngài, có thật sự là khi một người kinh nghiệm đươc vô thường, người đó cũng kinh nghiệm luôn khổ và vô ngã?

Đúng vậy. Bất cứ gì là vô thường được xem là khổ và đồng thời vô ngã. Thật ra theo chân đế chúng là ngũ uẩn được tạo thành bởi những hiện

tượng danh sắc mặc dù có tên gọi khác nhau.

42.Thưa Ngài, có sớm quá để một người diễn tả những tiến bộ về các tuệ giác trong vòng một tháng?

Không, không có sớm bởi vì Đức Phật tuyên bố rằng phương pháp của Ngài đủ tuyệt diệu để giúp một người trở thành bậc Thánh Bất Lai hay Ứng Cúng (A La Hán) trong vòng một tuần. Do đó, nếu một người nào nói rằng không thể giác ngộ trong vòng một tháng cho dù có tinh tấn hành thiền đều đặn chăng nữa thì người đó đã chê trách cách hành thiền của Phật và ngăn cản mọi người thực tập.

43.Thưa Ngài, Ngài đã gặp những khó khăn nào khi dạy Thiền Minh Sát?

Vào năm 1939, Sư bắt đầu dạy Thiền Minh Sát Niệm Xứ nơi tu viện Mahasi của Sư tại làng Seikkhun, thôn phố Shwebo. Vào lúc đó, vị sư trụ trì tu viện kế cận không hài lòng với phương pháp dạy của Sư. Tuy nhiên, vị đó không dám lên án công khai trước mặt Sư bởi vì biết Sư rất thông hiểu Giáo Pháp nên chỉ chỉ trích khi không có mặt Sư mà thôi. Cũng có một số sư sãi và cư sĩ ủng hộ vị ấy. Tuy nhiên, Sư không bao giờ phản ứng nhưng cố gắng tiếp tục giảng dạy một cách bình thường. Bất cứ sự lên án nào của họ cũng không làm lung lay được Sư bởi vì Sư dạy theo kinh nghiệm của chính mình. Về sau càng có nhiều người bắt đầu chứng

minh phương pháp dạy của Sư là thật đúng dựa theo chính kinh nghiệm của họ. Sau đó, vị sư chỉ trích Sư trước đây tư tình với một người đàn bà và hoàn tục trong vòng vài năm. Bốn hay năm năm sau thì vị đó mất.

Lại nữa, khi Sư bắt đầu dạy ở Ngưỡng Quang, một trong những tờ báo liên tục lên án cách dạy của Sư trong một thời gian nhưng Sư không bao giờ phản ứng. Và rồi cuốn sách "Bậc Thang Tới Tịnh Độ" chỉ trích cách dạy của Sư. Hơn thế nữa, có một tạp chí luôn đăng bài báo lên án phương pháp dạy của Sư. Tuy nhiên, Sư không trả lời bởi vì nghĩ Giáo Pháp là của Đức Phật chứ không phải của Sư. Do đó, những người đến với Sư thích phương pháp của Sư, nếu không họ đã đến với những vị thầy khác rồi. Thế rồi Sư tiếp tục dạy một cách bình thường và luôn thành công trong cuộc đời tâm linh của mình từ năm này đến năm khác.

Sư thành lập trung tâm thiền ở Ngưỡng Quang này với 25 thiền sinh vào năm 1950. Bây giờ, vào mùa hè có khoảng 1,000 thiền sinh thực tập. Ngay cả mùa đông thường có ít thiền sinh hơn cũng có đến 200 thiền sinh ở trung tâm. Điều này chứng tỏ không có sự thất bại, chỉ có thành công mà thôi.

44. Thưa Ngài, chúng con phải theo dõi bao lâu tại bàn ăn?

Khi ngồi ăn một mình và có thể theo dõi chính

xác, bạn có đến 60 khoảnh khắc (giây) theo dõi trong một miếng ăn. Do đó, bạn phải mất khoảng một giờ để ăn xong. Nhưng nếu bạn ăn trong cùng một nhóm, khó mà theo dõi như vậy được. Tuy nhiên, cũng nên quyết định cố gắng theo dõi càng nhiều càng tốt.

45. Thưa Ngài, phải khoảng bao lâu để một thiền sinh đạt được Tuệ Sanh Diệt?

Nếu nỗ lực tinh tấn, hầu hết thiền sinh đạt được tuệ giác này trong vòng một tuần. Tuy nhiên, cũng có ngoại lệ là một hay hai người trong số 100 người có thể thành đạt tuệ giác này trong 3 hay 4 ngày. Nhưng cũng có một số người phải mất 10 hay 15 ngày mới đạt được vì họ thiếu tinh tấn hoặc thiếu các căn trong ngũ căn. Ngoài ra, cũng có một số không đạt được sau một tháng thực tập vì mắc vài khuyết điểm. Tóm lại, một thiền sinh bình thường có thể đạt được tuệ giác này trong vòng một tuần nếu hành thiền tích cực.

46. Thưa Ngài, có phải điều cần thiết là kinh nghiệm từ thực tập chứ ngoài ra không có gì hết?

Chỉ chấp nhận kinh nghiệm không mà thôi thì không thực tiễn. Nói một cách khác, không có lý do để không tin vào thực tại không được chứng nghiệm. Mặc dầu bạn không thấy bằng mắt trần một điều gì nhưng có thể thấy qua kính hiển vi hay viễn kính. Tuy bạn chưa đi đến một vài nơi trên thế

giới nhưng tin những người đã đến rồi thì cũng hợp lý. Dĩ nhiên, chúng ta phải chấp nhận những khám phá của các phi hành gia mặc dầu chúng ta chưa bao giờ lên thượng tầng không gian.

Định luật của các pháp rất là tế vi. Lý do khiến một người không kinh nghiệm được pháp có lẽ là thiếu tinh tấn hay khả năng tâm linh bị ngăn ngại bởi nghiệp, phiền não, tật bẩm sinh, phạm giới luật tu viện hay xúc phạm các bậc Thánh. Tuy nhiên, lý do thông thường nhất khiến tuệ giác không phát sinh là định tâm và nỗ lực yếu kém. Do đó, nếu bạn không thực tập nghiêm chỉnh như người khác bạn không thể kỳ vọng chứng ngộ những điều đặc biệt như họ được.

47.Thưa Ngài, có phải một vài người giác ngộ trong khi chỉ nghe pháp thoại?

Không, không phải chỉ lắng nghe giáo pháp mà giác ngộ. Để đạt được Đạo và Quả, cốt yếu phải chú tâm ghi nhận về thân, thọ, tâm và pháp ngay cả trong khi nghe Giáo Pháp.

48.Thưa Ngài, tại sao những người đạt các tầng thiền vắng lặng không khám phá ra thân và tâm là vô thường?

Bởi vì họ không theo dõi các hiện tượng danh và sắc luôn luôn có mặt khi họ đi, đứng, ngồi, thấy, nghe…nên không thể khám phá ra thân và tâm là vô thường…

49.Thưa Ngài, có thật Đạo và Quả không thể chứng ngộ được vào thời nay dù có cố gắng cách mấy?

Những người có quan điểm như vậy chắc chắn sẽ thất bại trong sự thực tập đừng nói chi đến việc đạt Đạo và Quả. Đây là trở ngại cho việc đạt Thánh Đạo.

50.Thưa Ngài, có thể đạt Đạo và Quả vào thời nay không?

Tại sao không? Ví dụ bạn có một công thức để chế thuốc, bạn chế thuốc và dùng thuốc để hết bệnh. Tương tự như vậy, giáo pháp của Đức Phật giống như công thức hiện đang có và bạn cũng có đủ các khả năng tâm linh nên những gì bạn cần làm là thực hành. Bạn chắc chắn sẽ đạt được Đạo và Quả. Hãy nhớ kỹ điều này. Ngoài ra, cũng không có Kinh nào nói là thời nay không thể đạt được giác ngộ. Trái lại theo Kinh một người có thể trở thành bậc Thánh A La Hán. Chú Giải về Tạng Giới cũng nói rằng một người có thể trở thành bậc Thánh Bất Lai hay bậc Thánh thứ ba vào thời nay.

Sự trích dẫn tốt nhất là lời Đức Phật dạy từ Kinh Đại Bát Niết Bàn: "*Này Subhadda, bao lâu còn có tỳ kheo thực hành đúng đắn Giáo Pháp, thế giới này sẽ không thiếu vắng các bậc A La Hán.*" Chúng ta cũng có thể tìm thấy thời nay những người thực tập nghiêm chỉnh dưới sự hướng dẫn thích nghi. Sư

chắc là bây giờ thế giới không thiếu vắng những bậc Thánh kể cả A La Hán.

51.Thưa Ngài, chúng con phải làm gì để kinh nghiệm vô thường của tâm và thân?

Nếu bạn theo dõi thân và tâm trong từng khoảnh khắc, bạn sẽ kinh nghiệm đặc tính thật sự của các hiện tượng và thấy chúng sanh khởi và hoại diệt ngay tức thì.

52.Thưa Ngài, xin Ngài cho biết phước báu tối đa của sự thực tập Thiền Minh Sát?

Mỗi giây là khoảnh khắc có thể chú tâm ghi nhận các đối tượng. Như vậy có 60 lần trong một phút hay 3,600 lần trong một giờ hay 72,000 lần trong một ngày là có thể chú niệm ngoại trừ lúc ngủ nghỉ. Đây là khối lượng phước báu thật khổng lồ.

53.Thưa Ngài, một thiền sinh phải mất bao lâu mới có tiến bộ để thành đạt các tuệ giác Minh Sát?

Còn tùy. Chỉ một vài người có thể thành đạt các tuệ giác trong vòng một tuần trong khi hầu hết phải mất đến một tháng rưỡi đến hai tháng. Nhưng cũng có người phải mất đến ba hoặc bốn tháng để đạt được điều này. Tuy nhiên, nếu một người thực tập nghiêm chỉnh như được chỉ dạy, người đó có thể thành đạt trong vòng một tháng. Đó là lý do tại sao thiền sinh được sách tấn thực tập tối thiểu là một tháng.

54.Thưa Ngài, Ngài có thể nói về kinh nghiệm

giác ngộ Đạo và Quả của một người?

Các trạng thái tâm của một người đột biến đặc biệt không thể nào không thấy được khi người đó chứng ngộ Đạo và Quả. Người đó có cảm giác như được sanh ra trở lại một cách mới mẻ. Tín tâm tràn đầy đưa đến hỉ lạc và hạnh phúc chan hòa. Đôi khi những trạng thái tâm này quá nhiều đến nỗi người đó không thể nào xuyên thấu đối tượng như trước đây dù có cố gắng tập trung tâm ý trên đề mục. Tuy nhiên, nhiều giờ hay nhiều ngày sau đó, các trạng thái tâm này lắng dịu, người đó có thể thực tập tốt đẹp trở lại. Đối với một vài người, họ cảm thấy thoải mái hay dường như không muốn thực tập hoặc thỏa mãn với kết quả đạt được nên có lẽ không chủ ý tiến xa hơn nữa.

55. Thưa Ngài, Ngài có thể diễn tả một người mà Ngài tin là đã kinh nghiệm Niết Bàn được không?

Vâng, Sư có thể làm như vậy. Trong những người đầu tiên thực tập dưới sự hướng dẫn của Sư, người em họ của Sư tên U Phochon rất là ấn tượng. Khi anh ta đạt được Tuệ Diệt (tuệ giác Minh Sát thứ năm), anh bắt đầu thấy cây cảnh hay người trôi chảy. Anh ta nghĩ thị giác của mình có cái gì không ổn bởi vì anh ta được dạy là cây cối, gỗ, trụ đá, thân thể con người…phải qua một thời gian dài mới hoại diệt. Trong khi đó những hiện tượng vật lý do nghiệp hay tâm tạo ra diệt đi tức khắc ngay sau khi sanh khởi và

anh thấy mọi sự vật thay đổi ngay lúc ấy.

Do đó, anh đến gặp và hỏi Sư về cái thấy không ổn của anh. Sư sách tấn anh bằng cách nói rằng không có gì sai lầm với cái thấy của anh hết nhưng đó là Tuệ Diệt cho phép anh thấy mọi sự vật diệt tận tức thì ngay khi vừa sanh khởi. Vài ngày sau anh diễn tả rõ ràng kinh nghiệm Niết Bàn hay sự ngừng nghỉ của tâm và thân.

56. Thưa Ngài, những người mà Ngài tin là đã chứng ngộ Niết Bàn đã diễn tả Niết Bàn như thế nào?

Sự diễn tả Niết Bàn của những người Sư tin là đã chứng ngộ Niết Bàn như sau:

- Thấy đối tượng và tâm ghi nhận đột nhiên ngưng hẳn.
- Khám phá đối tượng và tâm ghi nhận bị cắt đứt.
- Thấy đối tượng và tâm ghi nhận rơi rụng tức khắc như gánh nặng đã được đặt xuống.
- Thấy đối tượng và tâm ghi nhận tuột khỏi tầm tay.
- Có cảm giác như thoát khỏi đối tượng và tâm ghi nhận
- Thấy đối tượng và tâm ghi nhận đột nhiên ngưng như ánh đèn bùng tắt.
- Cảm thấy thoát ra khỏi đối tượng và tâm ghi nhận giống như từ bóng tối ra ánh sáng.
- Cảm thấy thoát ra khỏi đối tượng và tâm ghi nhận

giống như từ tối tăm bỗng thấy rõ ràng.

- Thấy đối tượng và tâm ghi nhận nổi lên như là đang bị nhận chìm dưới nước.
- Khám phá đối tượng và tâm ghi nhận đột ngưng như lò xo bị đẩy từ trước ra sau.
- Cảm thấy đối tượng và tâm ghi nhận đột biến.

57. Thưa Ngài, khi cho phép thiền sinh lắng nghe pháp thoại về tiến bộ trong các tuệ giác có phải Ngài xác nhận họ là bậc Thánh Tu Đà Hoàn (người đã đạt tầng Thánh thứ nhất)?

Không, không phải vậy. Chúng tôi không bao giờ thẩm định về tình trạng tâm linh của một người. Tuy nhiên, khi chúng tôi chắc chắn rằng thiền sinh đã khá trong sự thực tập, chúng tôi cho phép vị đó lắng nghe pháp thoại về những tuệ giác đưa tới giác ngộ Đạo và Quả do một trong những thiền sư giảng. Mục đích là giúp thiền sinh có thể quyết định mức độ tâm linh bằng cách xem xét kinh nghiệm của chính mình dựa theo lời giảng. Hơn nữa, điều này cho vị đó cơ hội thỏa thích với sự thành đạt của mình và sách tấn vị đó nỗ lực thêm nữa để đạt tiến bộ cao hơn. Chúng tôi không phải là người quyết định tầng mức giác ngộ mà thiền sinh đã đạt được. Do đó, đây chỉ là một sự hiểu lầm rằng chúng tôi xác chứng thiền sinh là bậc Tu Đà Hoàn bằng cách cho phép vị đó lắng nghe pháp thoại về các tầng Thánh.

58. Thưa Ngài, một vài người nói là không hợp lý khi thiền sư không thể xác chứng rằng thiền sinh nào đó trong hàng môn đệ đã trở thành bậc Thánh Tu Đà Hoàn. Có đúng vậy không?

Có thể không hợp lý theo quan điểm của những người đó nhưng rất phù hợp với truyền thống của giáo pháp là thiền sư không thể xác chứng một người đã trở thành bậc thánh Tu Đà Hoàn. Đức Phật là người duy nhất trong vị thế đó để xác chứng sự giác ngộ của người khác như là Tu Đà Hoàn, Tư Đà Hàm, A Na Hàm và A La Hán. Ngay cả ngài trưởng lão Xá Lợi Phất cũng không bao giờ làm như vậy. Do đó, chúng tôi cũng không bao giờ làm theo cách này. Đây là lề lối thích hợp với truyền thống của giáo pháp.

59. Thưa Ngài, có bao nhiêu người Ngài tin rằng đã giác ngộ dưới sự chỉ dạy của Ngài?

Sư tin rằng có hàng ngàn người thực hành chặt chẽ theo sự chỉ dạy của Sư đã phát triển được định tâm mạnh mẽ và đạt được Tuệ Phân Biệt Danh Sắc trong vòng một tuần lễ thực tập. Cũng có hàng ngàn người kinh nghiệm Tuệ Nhân Quả và Tuệ Suy Xét về vô thường, khổ và vô ngã. Và cũng có hàng ngàn người Sư tin là sau khi phát triển các Tuệ Minh Sát cao bằng cách theo dõi thân và tâm trong từng khoảnh khắc đã đạt được sự giác ngộ Đạo và Quả.

Chỉ Dẫn Hành Thiền Minh Sát

Thực tập Thiền Minh Sát là nỗ lực của thiền sinh để hiểu được đúng đắn bản chất các hiện tượng tâm-vật-lý đang xảy ra chính trong thân tâm của mình. Thân thể mà thiền sinh nhận biết rõ ràng là một nhóm tính chất vật chất gọi là Sắc Uẩn (Rupa). Các hiện tượng tinh thần hay tâm lý là những hoạt động của tâm được gọi là Danh Uẩn (Nama). Các hiện tượng thuộc thân tâm (danh sắc) đang xảy ra nên được thiền sinh nhận biết rõ ràng mỗi khi thấy, nghe, ngửi, nếm, đụng, hay suy nghĩ. Phải chú tâm theo dõi và ghi nhận như '*thấy, thấy*', '*nghe, nghe*', '*ngửi, ngửi*', '*nếm, nếm*', '*đụng, đụng*', '*nghĩ, nghĩ*'. Tuy nhiên, vào lúc mới thực tập, thiền sinh không thể nào ghi nhận hết từng đối tượng đang xảy ra như vậy. Do đó, thiền nên bắt đầu ghi nhận những gì nổi bật và dễ nhận biết nhất.

Khi thở, bụng phồng rồi xẹp và chuyển động này luôn luôn rõ ràng. Tính chất vật lý hay sắc pháp này được biết đến như là yếu tố gió chuyển động hay *Phong Đại* (vayodhatu). Thiền sinh nên bắt đầu bằng cách chú tâm ghi nhận chuyển động phồng

xẹp của bụng. Bạn sẽ thấy bụng phồng khi bạn thở vào và xẹp khi bạn thở ra. Chuyển động phồng nên được thầm ghi nhận là '*phồng*' và tương tự chuyển động xẹp được ghi nhận là '*xẹp*'.

Ban đầu, nếu không thể theo dõi được chuyển động một cách rõ ràng như vậy, thiền sinh có thể áp nhẹ bàn tay vào bụng. *Đừng thay đổi cách thở. Đừng bao giờ thở nhanh hay chậm lại, cũng đừng thở mạnh. Bạn sẽ mệt nếu thay đổi cách thở. Hãy thở một cách đều đặn bình thường và ghi nhận chuyển động phồng và xẹp của bụng ngay khi đang xảy ra. Hãy thầm ghi nhận thôi chứ không phải nói thành lời.*

Trong pháp hành Minh Sát, những gì được gọi tên hay nói ra không thành vấn đề mà quan trọng là nhận biết đối tượng. Trong khi ghi nhận bụng phồng, hãy theo dõi chuyển động từ lúc đầu cho đến lúc cuối giống như là bạn đang thấy rõ với chính mắt của mình. Theo dõi chuyển động phồng bằng cách ghi nhận cùng lúc với chuyển động của bụng đang xảy ra. Chuyển động và tâm ghi nhận chuyển động phải đồng thời như viên đá ném trúng mục tiêu. Hãy ghi nhận tương tự như vậy với chuyển động xẹp của bụng.

Tâm có thể phóng đi đây đó trong khi bạn đang cố gắng theo dõi chuyển động của bụng. Điều này phải được ghi nhận '*phóng tâm, phóng tâm*'. Khi

được ghi nhận như thế một hoặc hai lần, tâm ngừng phóng và lúc đó bạn trở về theo dõi sự phồng xẹp của bụng. Bất cứ tư tưởng hay suy nghĩ nào xảy ra cũng đều phải được ghi nhận hết. Nếu bạn tưởng tượng, hãy ghi nhận '*tưởng tượng, tưởng tượng*'. Nếu bạn suy nghĩ, hãy ghi nhận '*suy nghĩ, suy nghĩ*'. Nếu bạn tính toán, hãy ghi nhận '*tính toán, tính toán'*. Nếu bạn nhận biết, hãy ghi nhận '*biết, biết'*. Nếu bạn cảm thấy vui sướng, hãy ghi nhận '*vui, vui*'. Nếu bạn cảm thấy chán, hãy ghi nhận '*chán, chán*'. Nếu bạn cảm thấy thích thú, hãy ghi nhận '*thích, thích*'. Nếu bạn cảm thấy nản lòng, hãy ghi nhận '*nản, nản*'. Nếu tâm tới một nơi nào, hãy ghi nhận '*tới, tới*'. Nếu bạn tưởng tượng gặp một người nào, hãy ghi nhận '*gặp, gặp*'. Nếu bạn tưởng tượng gặp và nói chuyện với ai, hãy ghi nhận '*nói, nói*'. Ghi nhận tất cả các hoạt động của tâm như vậy được gọi là quán tâm trên tâm hay là *Niệm Tâm* (cittanupassana).

Vì không ghi nhận được những hoạt động của tâm, chúng ta có khuynh hướng đồng hóa chúng với một người hay cá nhân, cho chính '*Tôi*' tưởng tượng, suy nghĩ, tính toán, nhận biết… Ta nghĩ rằng có một người từ thuở ấu thời cho đến bây giờ sống và suy nghĩ. Thật ra, không có một cá nhân nào như thế hiện hữu mà chỉ có những hoạt động liên tục của tâm mà thôi. Đó là lý do tại sao ta phải ghi

nhận những hoạt động của tâm để biết chúng thật sự là vậy và ghi nhận mỗi một hoạt động của tâm ngay khi chúng vừa sanh khởi. Khi được ghi nhận như thế, nó có khuynh hướng biến mất và chúng ta trở lại ghi nhận chuyển động phồng xẹp của bụng.

Khi bạn ngồi thiền một thời gian lâu, những cảm giác nóng và tê cứng sanh khởi trong thân. Ta phải ghi nhận chúng cũng như các cơn đau nhức, mỏi mệt. Tất cả những cảm thọ khó chịu đựng gọi là *Khổ Thọ* và sự ghi nhận chúng là cách quán thọ trên thọ hay *Niệm Thọ* (vedananupassana). Không kịp ghi nhận hay bỏ qua những cảm thọ này khiến bạn nghĩ "Tôi bị tê cứng, tôi cảm thấy nóng, tôi đang đau. Mới vừa rồi tôi không sao cả mà bây giờ tôi thấy thật khó chịu với những khổ thọ này." Đồng hóa các cảm thọ này với bản ngã là một sự lầm lẫn. Thật sự, không có 'Tôi' dính dáng vào đây, chỉ có những cảm thọ tuần tự xảy ra mà thôi.

Điều này cũng giống như một mạch điện phải phát ra liên tục mới làm cháy sáng bóng đèn. Mỗi một lần có sự xúc chạm khó chịu xảy ra nơi thân, thọ khổ sanh khởi liên tiếp nhau. Những cảm thọ này nên được chú tâm khắn khít ghi nhận cho dù là cảm giác nóng, tê cứng hay đau nhức. Lúc mới thực tập, những cảm giác này thường có khuynh hướng gia tăng và đưa đến ý muốn thay đổi tư thế. Ý muốn này nên được ghi nhận '*muốn, muốn*' và sau đó trở

lại theo dõi cảm giác nóng, căng cứng…

Châm ngôn nói "Kiên nhẫn dẫn đến Niết Bàn" rất đúng trong quá trình thiền tập. Thiền sinh nên kiên trì thực tập vì nếu cứ thay đổi tư thế hoài do không chịu đựng được những cảm giác nóng hay tê cứng sanh khởi sẽ không phát triển được sự định tâm. Định tâm không phát triển, tuệ giác không thể xảy ra để tiến đạt Đạo, Quả và Niết Bàn. Đó là lý do tại sao kham nhẫn rất cần cho việc hành thiền để chịu đựng đủ loại khổ thọ không ngừng sanh khởi trong thân. Thiền sinh không nên bỏ cuộc hay thay đổi ngay tư thế mà phải tiếp tục kiên trì ghi nhận chúng. Những khổ thọ vừa phải sẽ biến mất nếu được ghi nhận một cách liên tục như vậy. Khi sự định tâm phát triển tốt đẹp, ngay cả những cảm giác thái quá cũng có khuynh hướng biến mất. Sau đó lại trở về ghi nhận chuyển động phồng xẹp của bụng.

Dĩ nhiên ta có thể thay đổi tư thế nếu sau một thời gian dài ghi nhận mà các khổ thọ không những không biến mất mà còn trở nên quá mức chịu đựng được nữa. Lúc đó nên bắt đầu ghi nhận ý muốn đổi tư thế, '*muốn đổi, muốn đổi*'. Nếu đưa tay lên, ghi nhận '*đưa lên, đưa lên*'. Nếu di chuyển, ghi nhận '*di chuyển, di chuyển*'. Và toàn bộ chuyển động thay đổi tư thế diễn ra một cách chậm rãi, nhẹ nhàng song song với ghi nhận '*đưa lên, đưa lên; di chuyển, di chuyển; đụng, đụng*'. Nếu cơ thể xê

dịch, ghi nhận '*xê dịch, xê dịch*'. Nếu đưa chân lên, ghi nhận '*đưa lên, đưa lên*'. Nếu để chân xuống, ghi nhận '*để xuống, để xuống*'. Ghi nhận không nên gián đoạn mà phải liên tục giữa ghi nhận trước và ghi nhận kế tiếp, giữa định tâm trước và định tâm tiếp theo, giữa tỉnh giác trước và tỉnh giác theo sau. Phải thực tập như vậy thiền sinh mới có được những tuệ giác tuần tự phát triển. Đạo Tuệ và Quả Tuệ chỉ thành đạt khi có động lực huân bồi thuần thục này. Tiến trình thiền tập cũng giống như diễn trình lấy lửa bằng cách cọ sát hai thanh củi vào với nhau không ngừng nghỉ để tạo được độ nóng cần thiết cho ngọn lửa phát sanh.

Tương tự như vậy, sự ghi nhận trong Thiền Minh Sát nên liên tục và không suy giảm, không có thời khoảng ngưng nghỉ khi theo dõi các hiện tượng đang sanh khởi. Ví dụ, khi cảm giác ngứa ngáy nổi lên và thiền sinh muốn gãi vì không chịu đựng được, cả hai cảm giác ngứa và ý muốn loại bỏ cảm giác này phải đều được ghi nhận chứ không nên vội vã gãi liền.

Nếu chịu khó nhẫn nhục ghi nhận như vậy, cảm giác ngứa ngáy thường biến mất. Trong trường hợp này thiền sinh trở về ghi nhận chuyển động phồng xẹp của bụng. Nếu sự ngứa ngáy vẫn còn, dĩ nhiên thiền sinh phải gãi để hết ngứa. Tuy nhiên, trước hết phải ghi nhận ý định muốn gãi. Tất cả mọi động tác trong diễn trình loại bỏ cảm giác ngứa ngáy đều

nên được ghi nhận, đặc biệt là sự đụng vào chỗ ngứa và cử động gãi. Sau đó trở lại ghi nhận chuyển động phồng xẹp của bụng.

Mỗi khi muốn thay đổi tư thế, bạn phải bắt đầu với sự ghi nhận ý muốn thay đổi và rồi tiếp tục tuần tự theo dõi mỗi cử động một cách chặt chẽ như động tác đứng dậy từ thế ngồi hay đưa tay lên, đưa tay tới và duỗi tay ra hay thân hình đưa tới trước. Khi bạn đứng dậy, cơ thể bạn trở nên nhẹ và đứng lên, hãy chú tâm vào chuyển động này và ghi nhận '*đứng dậy, đứng dậy*'.

Thiền sinh nên hành động như một bệnh nhân. Người khoẻ mạnh bình thường đứng lên dễ dàng, nhanh chóng nhưng người bệnh không được như vậy, chỉ cử động một cách nhẹ nhàng, chậm chạp. Giống như người bị đau lưng, chỉ đứng dậy từ từ cho đỡ bị đau.

Thiền sinh vì thế cũng vậy nên thay đổi tư thế một cách chậm rãi, nhẹ nhàng để kịp ghi nhận và do đó chánh niệm, định tâm và tỉnh giác phát triển tốt đẹp. Không những thế, khi mắt thấy, thiền sinh làm như không thấy và tương tự như vậy đối với tai nghe. Trong khi hành thiền, quan trọng là tâm ghi nhận chứ không phải là những gì thấy và nghe. Không nên bận tâm vào bất cứ những gì lạ lùng được thấy hay nghe, chỉ biết ghi nhận tâm thấy, tâm nghe mà thôi.

Lúc bắt đầu kinh hành, thiền sinh nên làm nhẹ nhàng và chậm rãi như người yếu ớt khi di chuyển tay và chân, co vào hay duỗi ra, cúi đầu xuống hay ngẩng đầu lên. Khi đứng dậy từ thế ngồi, thiền sinh nên làm từ từ ghi nhận '*đứng dậy, đứng dậy*' đồng thời với sự nhẹ khi đứng lên. Khi đứng thẳng lên rồi, ghi nhận '*đứng, đứng*'. Khi nhìn để định hướng đi, ghi nhận '*nhìn, nhìn*' và khi đi, ghi nhận bước chân. Phải ghi nhận tất cả những cử động từ lúc dở chân đến khi để xuống.

Thiền hành (hay kinh hành) thường có ba cách để ghi nhận:

- Lúc đầu, khi đi nhanh hay khi đi một quảng đường xa, thiền sinh chỉ ghi nhận '*phải, trái*' hay '*mặt bước, trái bước*' cho từng bước chân.

- Kế đến, khi đi chậm vừa phải, thiền sinh nên bắt đầu với hai giai đoạn dở chân lên và đặt chân xuống, ghi nhận chính xác động tác '*dở, đạp*' trong mỗi bước chân. Sự ghi nhận như vậy trở nên dễ dàng sau vài ngày thực tập.

- Cuối cùng, khi đi thật chậm hay kinh hành, ghi nhận ba chuyển động trong mỗi bước chân là dở chân, đưa tới, và để xuống hay '*dở, bước, đạp*'. Theo dõi chính xác mỗi bước chân từ đầu cho đến cuối và ghi nhận các trạng thái thay đổi cứng mềm, nặng nhẹ…trong từng chuyển động để thấy được đặc tính riêng của nó.

Khi đang đi nếu muốn dừng lại hay ngồi xuống, trước hết hãy ghi nhận *'muốn, muốn'* cho ý muốn của mình. Khi thật sự ngồi xuống, ghi nhận động tác 'xuống nặng" của toàn thân.

Khi ngồi xuống rồi, ghi nhận sự sắp xếp chân tay. Khi thân đã hoàn toàn trong thế ngồi bất động, hãy ghi nhận chuyển động phồng xẹp của bụng.

Nếu muốn nằm xuống, ghi nhận ý muốn và chuyển động của thân phần khi bạn nằm xuống. Cử động đưa tay ra, di chuyển tay, đặt cùi tay trên sàn nhà, duỗi chân, sắp xếp cơ thể để nằm xuống, các điểm đụng của thân thể trên sàn nhà, tất cả đều phải được ghi nhận.

Việc ghi nhận lúc bạn nằm xuống rất là quan trọng vì trong khi làm như vậy bạn có thể đạt Đạo Tuệ và Quả Tuệ. Khi định tâm và tuệ giác vững mạnh, sự giác ngộ có thể đến bất cứ lúc nào chẳng hạn như trong cử động co hay duỗi tay. Đó là cách mà ngài Anan đạt Đạo Quả A La Hán.

Ngài Anan nỗ lực để thành đạt tầng thánh A La Hán trong đêm trước ngày Kiết Tập Kinh Điển Lần Thứ Nhất. Ngài thiền tập suốt đêm qua sự theo dõi phải, trái, dở, bước, đạp trong khi đi kinh hành. Ngài ghi nhận mỗi bước chân, ý muốn đi và chuyển động của cơ thể trong khi đi. Mặc dầu thực tập như vậy thâu đêm cho đến gần sáng, ngài vẫn chưa đạt Đạo Quả A La Hán. Nhận thức rằng mình đã thiền hành

thái quá và để quân bình giữa định tâm và tinh tấn, ngài nghĩ nên thực tập ở tư thế nằm một lúc. Do đó, ngài đi về phòng, ngồi lên giường và bắt đầu nằm xuống. Trong khi nghiêng mình và ghi nhận '*nằm, nằm*', ngài đạt tầng thánh A La Hán ngay tức khắc.

Trước khi nằm xuống giường, ngài Anan mới chỉ là bậc thánh Nhập Lưu. Từ quả vị Nhập Lưu ngài tiếp tục thiền và đạt tầng thánh Nhất Lai (tầng thánh thứ hai), Bất Lai (tầng thánh thứ ba) và A La Hán (tầng thánh cuối cùng). Ngài chỉ mất một thời gian ngắn ngủi để đạt liên tiếp các tầng thánh cao này. Sự giác ngộ có thể đến bất cứ lúc nào và không mất nhiều thời gian. Đó là lý do tại sao thiền sinh nên luôn luôn tinh tấn. Không nên dễ duôi trong việc ghi nhận vì nghĩ rằng "nghỉ một chút cũng chẳng sao."

Tất cả những chuyển động của thân xếp đặt tay chân khi nằm xuống nên được ghi nhận một cách cẩn thận và liên tục. Khi đã nằm yên, hãy theo dõi sự phồng xẹp của bụng. Ngay cả khi đã khuya và quá giờ ngủ, thiền sinh chớ nên vội ngủ mà bỏ qua sự ghi nhận. Một người thiền sinh nghiêm chỉnh và tinh tấn nên thực tập chánh niệm giống như là hy sinh cả giấc ngủ. Người đó tiếp tục thiền tập cho đến khi rơi vào giấc ngủ. Nếu sự thiền tập tốt đẹp, người đó sẽ không ngủ. Trái lại, sự buồn ngủ sẽ khiến người đó ngủ. Khi buồn ngủ, nên ghi nhận

‘*buồn ngủ, buồn ngủ*’. Nếu hai hàng mi trĩu xuống, ghi nhận ‘*xuống, xuống*’, nếu thấy nặng, ghi nhận ‘*nặng, nặng*’. Nếu thấy cay mắt, ghi nhận ‘*cay, cay*’. Ghi nhận như vậy, sự hôn trầm có thể hết và sẽ tỉnh táo trở lại.

Lúc đó, thiền sinh nên ghi nhận ‘*tỉnh, tỉnh*’ và tiếp tục theo dõi sự phồng xẹp của bụng. Tuy nhiên, mặc dầu thiền sinh tiếp tục hành thiền một cách kiên nhẫn, sự buồn ngủ vẫn xảy ra và thiền sinh rơi vào giấc ngủ. Nếu bạn hành thiền trong khi nằm, bạn sẽ dễ buồn ngủ và ngủ. Đó là lý do tại sao thiền sinh sơ cơ không nên hành thiền nhiều ở tư thế nằm mà nên ngồi thiền và đi kinh hành. Khi đến giờ đi ngủ nên thiền theo tư thế nằm ghi nhận sự phồng xẹp của bụng. Người đó rồi sẽ rơi vào giấc ngủ.

Thời gian ngủ là thời gian nghỉ ngơi. Nhưng đối với thiền sinh nghiêm chỉnh, thời gian ngủ nên giới hạn vào bốn tiếng đồng hồ mà thôi. Đây là thời gian ngủ được Đức Phật cho phép. Ngủ bốn tiếng là đủ rồi. Đối với thiền sinh mới bắt đầu thực tập, nếu bốn tiếng không đủ thì có thể ngủ năm hay sáu tiếng. Ngủ sáu tiếng là quá đủ cho sức khỏe.

Khi thức dậy phải tiếp tục ghi nhận lại ngay lập tức. Thiền sinh nhắm vào việc đạt Đạo và Quả chỉ ngừng tinh tấn khi ngủ mà thôi. Những thời giờ còn lại là thời gian tỉnh thức nên tiếp tục ghi nhận không ngừng nghỉ. Do đó, ngay khi vừa tỉnh giấc, thiền sinh nên

ghi nhận sự tỉnh thức của tâm là '*tỉnh thức, tỉnh thức*'. Nếu không thể ghi nhận được giây phút tỉnh thức đầu tiên ấy, nên theo dõi sự phồng xẹp của bụng.

Nếu định ngồi dậy, thiền sinh nên ghi nhận '*muốn ngồi dậy, muốn ngồi dậy*' rồi tiếp tục ghi nhận cử động của các thân phần. Khi ngửng đầu và ngồi dậy, ghi nhận '*ngồi dậy, ngồi dậy*'. Khi ngồi, ghi nhận '*ngồi, ngồi*'. Tất cả các cử động của tứ chi đều phải được ghi nhận. Nếu không cử động chỉ ngồi yên lặng, nên theo dõi chuyển động phồng xẹp của bụng.

Thiền sinh cũng nên theo dõi các động tác khi rửa mặt và tắm. Những cử động trong những công việc này thường diễn ra nhanh chóng; do đó, cố gắng ghi nhận càng nhiều càng tốt. Rồi đến mặc áo quần, dọn giường, mở và đóng cửa, tất cả những công việc này nên được ghi nhận tương tự như vậy.

Đến bữa ăn, khi nhìn vào bàn để thức ăn, nên ghi nhận '*nhìn, thấy; nhìn, thấy*'. Khi đưa tay đến, đụng vào, lấy thức ăn và đem lên miệng, cúi xuống và đưa đồ ăn vào miệng, rồi bỏ tay xuống và ngửng đầu lên lại, tất cả những cử động này đều phải được ghi nhận.

Khi nhai thức ăn, thiền sinh nên ghi nhận '*nhai, nhai*'. Khi biết được vị thức ăn, nên ghi nhận '*biết, biết*'. Khi thưởng thức thức ăn và nuốt xuống, trong khi thức ăn trôi xuống cổ họng, thiền sinh nên ghi

nhận tất cả những gì xảy ra. Đây là cách ghi nhận mỗi miếng ăn.

Ghi nhận đầy đủ trong bữa ăn thật là khó vì có rất nhiều chi tiết phải theo dõi. Thiền sinh sơ cơ sẽ có thể bỏ quên rất nhiều thứ nhưng nên quyết tâm cố gắng ghi nhận càng nhiều càng tốt. Khi sự định tâm trở nên vững mạnh, thiền sinh có thể ghi nhận trọn vẹn và chặt chẽ những gì xảy ra.

Sư đã nêu lên rất nhiều đối tượng để thiền sinh ghi nhận. Nhưng để tóm tắt, chỉ có một vài việc cần ghi nhận. Khi đi nhanh, ghi nhận '*phải bước, trái bước*' và khi đi chậm, ghi nhận '*dở, đạp*'. Khi ngồi yên, ghi nhận sự phồng xẹp của bụng. Khi nằm, nếu không có gì đặc biệt, theo dõi sự phồng xẹp của bụng. Khi đang theo dõi, nếu tâm phóng đi, ghi nhận các hoạt động sanh khởi trong tâm. Rồi trở lại sự phồng xẹp của bụng. Hãy ghi nhận tất cả những cảm giác khó chịu hay dễ chịu nếu chúng sanh khởi. Rồi trở lại sự phồng xẹp của bụng. Cũng nên ghi nhận những cử động co duỗi của tứ chi, cúi và ngửng đầu, di chuyển của cơ thể khi chúng đang xảy ra. Rồi trở lại chuyển động phồng xẹp của bụng.

Liên tục theo dõi như vậy, dần dần sẽ có khả năng ghi nhận càng khắn khít những gì đang xảy ra. Lúc đầu khi phóng tâm đây đó, thiền sinh có thể quên ghi nhận nhiều thứ. Tuy nhiên, đừng nản

lòng, ai bắt đầu hành thiền cũng đều gặp khó khăn như vậy. Nhưng càng thực tập nhiều, càng có thể ghi nhận được mọi sự phóng tâm cho đến cuối cùng tâm không phóng nữa. Sau đó tâm an trụ trên đề mục, tâm chú niệm trở nên hầu như đồng thời với đề mục được theo dõi như chuyển động phồng xẹp của bụng. Nói cách khác, chuyển động phồng của bụng diễn tiến cùng lúc với tâm ghi nhận và cũng tương tự như vậy đối với sự xẹp của bụng.

Đối tượng vật chất của sự ghi nhận và tâm ghi nhận sanh khởi đồng thời theo từng cặp đôi một mà không có người hay cá nhân nào trong đó cả. Thiền sinh rồi sẽ chính mình kinh nghiệm thật sự điều này. Trong khi theo dõi chuyển động phồng xẹp của bụng, thiền sinh sẽ biện biệt được sự phồng của bụng là hiện tượng vật chất hay sắc pháp và trạng thái theo dõi của tâm là hiện tượng tâm hay danh pháp. Và cũng tương tự như vậy đối với sự xẹp của bụng. Do đó, thiền sinh sẽ kinh nghiệm một cách rõ ràng sự xảy ra đồng thời của của cặp đôi hiện tượng tâm-vật-lý này.

Như vậy, mỗi động tác theo dõi, thiền sinh tự biết rõ ràng là chỉ có sắc pháp là đối tượng theo dõi và tâm theo dõi đối tượng đó là danh pháp. Sự hiểu biết rõ ràng này được gọi là *Tuệ Biện Biệt Danh Sắc*, tuệ giác đầu tiên và là một bước tiến quan trọng trong Thiền Minh Sát. Tiếp tục hành thiền, tuệ giác

theo sau đó là tuệ phân biệt nhân và quả được gọi là *Tuệ Tương Quan Nhân Quả*.

Vẫn tiếp tục ghi nhận, thiền sinh sẽ tự thấy rằng những gì sanh khởi chẳng bao lâu sau đó sẽ hoại diệt. Người thường nghĩ rằng cả hai hiện tượng tâm và vật lý tiếp tục kéo dài suốt đời người nghĩa là từ lúc thiếu thời cho đến lúc lớn khôn. Thật ra không đúng như vậy. Không có hiện tượng nào trường tồn mãi mà tất cả đều hoại diệt nhanh chóng không kéo dài nổi một nháy mắt. Thiền sinh sẽ tự kinh nghiệm được điều này và rồi sẽ chấp nhận đặc tánh vô thường của tất cả các hiện tượng. Đó là *Tuệ Vô Thường*.

Tuệ giác này được theo sau bởi *Tuệ Khổ Não* hay Tuệ Bất Toại Nguyện. Khi nhận ra được rằng tất cả những gì vô thường đều khổ não, thiền sinh cũng sẽ gặp tất cả những cảm thọ khó chịu nơi cơ thể và tự thấy đó là tập hợp đau khổ hay Khổ Uẩn. Đây là Tuệ Khổ Não. Kế đến thiền sinh tự thấy các hiện tượng tâm-vật-lý xảy ra theo cách thế thiên nhiên của chúng không theo ý của bất cứ ai và không chịu để ai điều khiển. Chúng không tạo nên cá nhân hay thực thể bản ngã nào cả. Kinh nghiệm này là *Tuệ Vô Ngã*.

Tiếp tục tích cực hành thiền, thiền sinh sẽ thân chứng một cách chắc chắn tất cả các hiện tượng là vô thường, khổ và vô ngã và cuối cùng sẽ chứng

ngộ Niết Bàn. Các vị Phật, A La Hán và các bậc Thánh đều chứng ngộ Niết Bàn theo con đường này. Tất cả thiền sinh nên nhận thức rằng chính họ đang đi trên con đường niệm xứ này để thành đạt ước nguyện giác ngộ *Đạo Tuệ, Quả Tuệ* và Pháp Niết Bàn tùy theo mức độ viên mãn ba la mật hay phước báu của mình. Chúng ta nên hoan hỉ với điều này và với triển vọng được kinh nghiệm Thánh Định và Thánh Kiến mà chư Phật, A La Hán và các bậc Thánh đã chứng nghiệm.

Không bao lâu nữa thiền sinh sẽ thành đạt Đạo Tuệ, Quả Tuệ và Pháp Niết Bàn mà Phật, A La Hán và các bậc Thánh đã chứng nghiệm. Thật vậy, các Đạo Quả có thể được thành tựu trong vòng một tháng hoặc hai mươi hay mười lăm ngày thực tập. Những vị nào có ba la mật phi thường sẽ đạt được trong vòng bảy ngày. Do đó, hãy yên tâm với niềm tin tưởng rằng mình kinh nghiệm các pháp này trong các thời hạn kể trên cũng như bỏ được thân kiến, hoài nghi và không còn rơi vào các cõi ác đạo. Thiền sinh nên tiếp tục pháp hành với đức tin vững mạnh như vậy.

Mong cho các bạn có thể thực tập Thiền Minh Sát tốt đẹp và thành đạt nhanh chóng Niết Bàn mà chư Phật, A La Hán và các bậc Thánh đã chứng ngộ.

Lợi Ích Thiền Hành

Hòa Thượng Thiền Sư U Silananda

Trong những khóa thiền, thiền sinh thực tập vun bồi chánh niệm theo bốn tư thế khác nhau. Họ thực tập chú niệm khi đi, đứng, ngồi và nằm. Họ phải duy trì chánh niệm mọi lúc dù ở bất cứ tư thế nào. Tư thế căn bản của sự thực tập là ngồi xếp bằng. Tuy nhiên, cơ thể con người không thể chịu được tư thế này trong nhiều giờ mà không thay đổi, vì vậy chúng ta đã xen kẽ thiền hành vào giữa những lần ngồi thiền. Vì thiền hành rất quan trọng, cho nên Sư muốn giải thích bản chất, tầm quan trọng và lợi ích của pháp hành này.

Sự thực tập thiền có thể so sánh với việc đun nước sôi. Nếu quí vị muốn nấu nước sôi, quí vị bỏ nước vào ấm, đặt lên bếp và vặn lò. Nếu sức nóng bị ngưng dù trong giây lát, nước sẽ không sôi mặc dầu lò được vặn trở lại sau đó. Nếu người nấu cứ vặn rồi tắt lò như vậy mãi, nước chắc chắn sẽ không sôi được. Tương tự như vậy, nếu có những khoảng cách trong những giây phút chánh niệm, thiền sinh sẽ không thể tạo được huân lực và như vậy không thể

có được sự định tâm. Đó là lý do tại sao thiền sinh trong các khóa thiền được chỉ dạy thực tập chánh niệm mọi lúc khi còn thức, từ giây phút thức dậy buổi sáng cho đến khi rơi vào giấc ngủ ban đêm. Vì thế, thiền hành được kết hợp vào sự phát triển chánh niệm liên tục.

Thật là đáng tiếc khi Sư nghe có người chỉ trích thiền hành với lý do là sự thực tập như vậy không đem lại lợi ích hay kết quả tốt đẹp nào cả. Tuy nhiên, chính Đức Phật là người dạy phương pháp thiền hành đầu tiên. Trong Kinh Đại Niệm Xứ, Đức Phật dạy thiền hành đến hai lần. Trong phần "tư thế", Ngài dạy vị tỳ kheo biết "mình đang đi" trong khi đi, biết "mình đang đứng" trong khi đứng, biết "mình đang ngồi" trong khi ngồi, và biết "mình đang nằm" trong khi nằm. Trong phần "Tỉnh Giác" Đức Phật dạy "*Vị tỳ kheo tỉnh giác khi đi tới và đi lui.*" Tỉnh giác có nghĩa là sự hiểu biết đúng đắn những gì được theo dõi. Để hiểu đúng đắn những gì được theo dõi, thiền sinh phải có sự định tâm và muốn có sự định tâm thiền sinh phải có chánh niệm. Do đó, khi Đức Phật dạy, "Này chư tỳ kheo, hãy tỉnh giác", chúng ta phải hiểu rằng không phải chỉ có sự tỉnh giác mà còn có chánh niệm và sự định tâm nữa. Như vậy Đức Phật dạy những người hành thiền nên áp dụng chánh niệm, định tâm, và tỉnh giác khi đi tức là trong khi "đi tới đi lui." Vì vậy, thiền hành là một phần quan trọng của sự hành thiền.

Mặc dầu trong bài kinh Đại Niệm Xứ Đức Phật đã không đi vào chi tiết về thiền hành nhưng chúng ta tin rằng Ngài đã chỉ dạy pháp này vào một lúc nào đó và sự hướng dẫn như vậy phải được các đệ tử của Ngài học hỏi và truyền dạy lại qua bao thế hệ kế tiếp nhau. Hơn nữa, các bậc thầy xa xưa cũng đã có những công thức chỉ dẫn căn cứ trên sự thực tập của mình. Hiện nay, chúng ta có những sự chỉ dạy rất chi tiết về pháp thiền hành.

Bây giờ chúng ta hãy nói một cách chi tiết về thiền hành. Nếu quí vị hoàn toàn là một thiền sinh sơ cơ, thiền sư có lẽ dạy quí vị hãy chú tâm mỗi một việc trong lúc thiền hành. Đó là chú niệm động tác bước đi trong khi trong tâm thầm ghi nhận *"bước, bước, bước"* hay *"trái, phải, trái, phải."* Quí vị có thể đi chậm hơn là bình thường trong khi thiền hành.

Sau vài giờ hay sau một hai ngày thực tập, quí vị có thể được chỉ dạy chú niệm hai việc là dở chân lên và để chân xuống trong khi tâm ghi nhận *"bước, đạp; bước, đạp"*. Quí vị phải nỗ lực ghi nhận hai giai đoạn của bước chân như "*bước, đạp; bước đạp"*. Về sau, quí vị có thể được chỉ dạy theo dõi ba giai đoạn dở chân, bước tới, và đặt chân xuống như *"dở, bước, đạp"*. Hay sau đó nữa quí vị sẽ được dạy theo dõi bốn giai đoạn như dở chân, bước tới, đặt chân xuống và chuyển sang chân khác. Quí

vị được chỉ dạy phải chánh niệm và ghi nhận bốn giai đoạn này trong chuyển động của bàn chân: *"dở, bước, đạp, chuyển"*.

Thoạt tiên, thiền sinh thấy rất là khó khăn để đi chậm lại nhưng họ được chỉ dạy phải theo dõi chặt chẽ tất cả những động tác của việc thiền hành. Khi thiền sinh thật sự chú tâm kỹ càng hơn, tự động họ sẽ đi chậm trở lại. Họ không cần phải chủ ý đi chậm bởi vì sự chú tâm chặt chẽ khiến sự đi chậm đến một cách tự động. Ví dụ, khi lái xe trên xa lộ, quí vị có thể chạy với tốc độ 60, 70 hay 80 dặm một giờ. Với tốc độ đó, quí vị có thể không đọc được những bảng hiệu trên đường. Nếu muốn đọc được những bảng hiệu, quí vị cần phải lái chậm lại. Không ai nói "chạy chậm lại" hết nhưng người lái xe tự động lái chậm để có thể đọc được những bảng hiệu. Tương tự như vậy, thiền sinh muốn theo dõi chặt chẽ các động tác *"dở, bước, đạp, chuyển"*, họ sẽ tự động đi chậm lại. Chỉ khi đi chậm lại, họ mới có thể thật sự chánh niệm và hoàn toàn theo dõi được những chuyển động này.

Mặc dầu thiền sinh theo dõi chặt chẽ và đi chậm lại, họ có thể sẽ không thấy hết được những chuyển động và các giai đoạn một cách rõ ràng. Các giai đọan chưa được phân biệt rõ ràng trong tâm và hình như tạo nên một chuyển động liên tục. Khi sự định tâm trở nên mạnh mẽ, thiền sinh sẽ theo dõi được rõ

ràng những giai đoạn khác nhau trong một bước chân hay ít ra thấy bốn giai đoạn dễ dàng hơn. Thiền sinh sẽ phân biệt được giai đọan dở mà không lẫn lộn với giai đoạn bước, và biết rõ giai đọan bước không lẫn lộn với giai đọan dở lên hay đặt chân xuống. Họ sẽ hiểu các động tác một cách rõ ràng và biện biệt. Bất cứ những gì họ chánh niệm và ghi nhận sẽ trở nên rõ ràng trong tâm của họ.

Trong khi thiền sinh tiếp tục thực tập, họ sẽ ghi nhận nhiều hơn nữa. Khi dở bàn chân lên, họ sẽ kinh nghiệm sự nhẹ nhàng của bàn chân. Khi đưa chân tới trước, họ sẽ ghi nhận sự chuyển động từ nơi này đến nơi khác. Khi để chân xuống, họ sẽ cảm thấy bàn chân trở nên nặng hơn. Khi đặt bàn chân trên mặt đất, họ sẽ cảm thấy sự đụng chạm của gót chân với mặt đất. Vì vậy cùng với sự theo dõi dở, bước, đạp, chuyển, thiền sinh sẽ kinh nghiệm sự nhẹ nhàng của bàn chân dở lên, chuyển động của bàn chân, sự nặng nề của bàn chân đưa xuống, và cảm giác cứng hay mềm của bàn chân chạm trên mặt đất. Khi thiền sinh nhận ra những điều này, họ thật sự kinh nghiệm bốn yếu tố cơ bản hay tứ đại. Đó là địa đại, thủy đại, hỏa đại, phong đại hay đất, nước, lửa, gió. Bằng cách theo dõi chặt chẽ bốn giai đoạn của thiền hành, tứ đại được kinh nghiệm đúng với bản chất thực sự của chúng, không chỉ là ý niệm nhưng như là diễn trình thực sự, thực tại tuyệt đối hay chân đế.

Chúng ta hãy đi vào chi tiết hơn về đặc tính của các đại trong thiền hành. Trong động tác đầu tiên là dở chân, thiền sinh nhận ra sự nhẹ nhàng. Khi nhận biết sự nhẹ nhàng như vậy, thiền sinh kinh nghiệm hỏa đại. Một đặc tánh của hỏa đại là nó làm mọi thứ nhẹ hơn và khi nhẹ hơn chúng đưa lên. Khi cảm nhận sự nhẹ nhàng của động tác dở bàn chân, thiền sinh nhận ra được bản chất của hỏa đại. Nhưng trong động tác dở bàn chân, ngoài sự nhẹ nhàng cũng còn có sự chuyển động. Chuyển động là đặc tính của phong đại. Nhưng sự nhẹ nhàng hay hỏa đại trội hơn cho nên chúng ta có thể nói rằng trong giai đoạn dở chân, hỏa đại là chính và phong đại là phụ. Hai đại này được thiền sinh nhận biết khi chú tâm theo dõi sự dở bàn chân.

Giai đoạn kế tiếp là đưa bàn chân tới trước. Trong sự đẩy chân đến trước, yếu tố vượt trội là phong đại bởi vì chuyển động là một trong những đặc tính chính yếu của phong đại. Do đó, khi thiền sinh theo dõi chặt chẽ động tác đưa tới của bàn chân khi thiền hành, thiền sinh hầu như nhận ra đặc tánh của phong đại.

Giai đoạn kế đến là động tác đưa bàn chân xuống. Khi thiền sinh làm như vậy, có sự nặng nề nơi bàn chân. Sự nặng nề là đặc tính của thủy đại cùng với sự trôi chảy và dính chặt. Khi nước nặng, nó quyện lại. Do đó, khi thiền sinh nhận ra sự nặng nề nơi bàn

chân, họ hầu như nhận biết thủy đại.

Khi nhấn bàn chân xuống mặt đất, thiền sinh nhận ra sự cứng hay mềm của bàn chân trên mặt đất. Điều này liên hệ đến đặc tính của địa đại. Bằng cách theo dõi chặt chẽ của việc nhấn chân trên mặt đất, thiền sinh kinh nghiệm bản chất của địa đại.

Như vậy chỉ trong một bước chân, thiền sinh có thể thấy nhiều diễn trình. Họ có thể thấy tứ đại và bản chất của tứ đại. Chỉ những người hành thiền mới hy vọng kinh nghiệm được những điều này.

Khi thiền sinh tiếp tục thiền hành, họ sẽ nhận ra rằng cứ mỗi chuyển động cũng có tâm ghi nhận theo dõi chuyển động đó. Có cử động dở chân và cũng có tâm ghi nhận sự dở chân. Khoảnh khắc kế đến là sự đưa chân tới trước và cũng có tâm ghi nhận sự bước tới này. Thêm vào đó, thiền sinh sẽ nhận thức được rằng cả hai cử động và tâm ghi nhận sanh khởi và hoại diệt ngay trong khoảnh khắc đó. Rồi khoảnh khắc tiếp theo là động tác để chân xuống và cũng có tâm ghi nhận sự để xuống này và cả hai cử động để chân xuống và tâm ghi nhận sanh khởi và hoại diệt ngay trong khoảnh khắc để chân xuống. Tương tự như vậy đối với diễn trình của sự nhấn bàn chân. Đó là động tác nhấn và tâm theo dõi động tác này. Do đó, thiền sinh sẽ thấy rằng cùng với chuyển động của bàn chân, có những khoảnh khắc của tâm ghi nhận. Những khoảnh khắc ghi nhận

này được gọi là Danh (nama) và chuyển động của bàn chân là Sắc (rupa). Do đó, thiền sinh sẽ nhận ra Danh và Sắc sanh khởi và hoại diệt trong mỗi khoảnh khắc. Vào một khoảnh khắc là sự dở chân và tâm ghi nhận sự dở chân, và khoảnh khắc kế tiếp là chân bước tới và tâm ghi nhận sự bước tới…Điều này được hiểu như là có một cặp đôi danh sắc sanh khởi và hoại diệt vào mỗi khoảnh khắc. Như vậy thiền sinh tiến đến sự nhận biết cặp đôi danh sắc xảy ra này vào mỗi khoảnh khắc ghi nhận nếu thiền sinh chú niệm một cách chặt chẽ.

Một điều nữa mà thiền sinh khám phá ra là vai trò của ý muốn ảnh hưởng đến mỗi động tác. Họ sẽ nhận ra rằng sở dĩ họ dở chân bởi vì họ muốn như vậy, đưa chân tới vì muốn như vậy, để chân xuống vì muốn như vậy và nhấn chân trên mặt đất vì muốn như vậy. Điều này có nghĩa là họ nhận ra ý muốn trước mỗi động tác của bàn chân. Sau khi có ý muốn dở chân, sự dở chân xảy ra. Thiền sinh có sự hiểu biết về điều kiện tính của những gì xảy ra là những động tác này tự chúng không thể sanh khởi được nếu không có những điều kiện. Chúng không do thần linh hay quyền năng nào tạo ra hết và sẽ không xảy ra nếu không có nguyên nhân. Cứ mỗi động tác đều có nguyên nhân hay điều kiện tạo thành và điều kiện đó là ý muốn có trước mỗi động tác. Đây là một điều nữa mà thiền sinh sẽ khám phá được nếu họ theo dõi một cách chặt chẽ.

Khi thiền sinh hiểu được điều kiện tính của tất cả các chuyển động và những chuyển động này không do thần linh tạo ra tức là họ hiểu chúng được sanh khởi bởi ý muốn. Họ sẽ hiểu ý muốn là điều kiện khiến cho động tác sanh khởi. Như vậy sự tương quan giữa cái tạo điều kiện và cái chịu điều kiện hay nhân và quả được tuệ tri. Trên căn bản của tuệ giác này là danh và sắc không thể sanh khởi mà không có điều kiện, thiền sinh không còn nghi ngờ về danh và sắc nữa. Và với sự vượt qua hoài nghi về danh sắc, thiền sinh được xem là đã đạt đến giai đoạn của vị Tiểu Tu Đà Hoàn.

Tu Đà Hoàn là vị thánh "Nhập Lưu" tức là một người đã đạt được tầng mức giác ngộ đầu tiên. Vị "Tiểu Tư Đà Hoàn" không phải là bậc Nhập Lưu thực thụ nhưng được đảm bảo tái sanh vào cõi tốt lành như người hay trời. Điều này có nghĩa là vị đó sẽ không còn đọa vào bốn khổ cảnh như địa ngục, súc sanh…Mức độ Tiểu Tu Đà Hoàn này có thể đạt được qua sự thiền hành bằng cách theo dõi chặt chẽ những động tác của bước đi. Đây là lợi ích lớn lao của thiền hành. Giai đoạn này không dễ đạt được nhưng một khi đã đến rồi thiền sinh có thể được đảm bảo là sẽ tái sanh vào các cảnh giới tốt lành trừ phi họ tụt xuống từ giai đọan này.

Khi thiền sinh hiểu được các hiện tượng danh sắc sanh khởi và hoại diệt trong từng khoảnh khắc,

họ sẽ hiểu được sự vô thường của diễn trình dở chân và họ cũng hiểu luôn sự vô thường của tâm ghi nhận sự dở chân đó. Sự hoại diệt xảy ra ngay sau sự sanh khởi là dấu hiệu hay đặc tính nhờ đó chúng ta hiểu một sự vật là vô thường. Nếu chúng ta muốn xem thử một cái gì đó là vô thường hay thường, chúng ta hãy cố gắng thấy qua sức mạnh của thiền tập là vật đó có chịu chi phối bởi diễn trình sanh khởi và hoại diệt hay không.

Nếu sự thiền tập đủ mạnh cho phép thấy được sự sanh khởi và hoại diệt của các hiện tượng, chúng ta có thể quyết định là các hiện tượng quan sát là vô thường. Trong cách này thiền sinh thấy có sự dở chân và tâm ghi nhận động tác dở chân và rồi diễn trình này biến mất để nhường chỗ cho động tác đưa chân tới và tâm ghi nhận động tác đưa chân tới. Các chuyển động sanh khởi rồi hoại diệt, sanh khởi rồi hoại diệt, và diễn trình này thiền sinh có thể tự mình thấu hiểu mà không cần phải chấp nhận dựa vào sự tin tưởng từ một quyền lực bên ngoài hay căn cứ trên sự tường trình của người khác.

Khi thiền sinh thấy danh và sắc sanh khởi rồi hoại diệt, họ thấu hiểu danh sắc là vô thường. Khi họ tuệ tri chúng vô thường, họ sẽ tuệ tri kế tiếp chúng là khổ hay bất toại nguyện bởi vì họ luôn luôn bị áo đảo bởi sự sanh diệt không ngừng. Sau khi tuệ tri các đặc tánh vô thường và khổ của các hiện tượng,

họ cũng nhận ra là không có ai có thể làm chủ các hiện tượng này. Điều này có nghĩa là không có bản ngã hay linh hồn ra lệnh cho các hiện tượng được trường cửu. Mọi hiện tượng chỉ sanh khởi và hoại diệt theo định luật thiên nhiên. Hiểu như vậy, thiền sinh tuệ tri luôn đặc tánh thứ ba của các hiện tượng có điều kiện hay đặc tánh vô ngã tức là các hiện tượng không có bản ngã. Một trong những ý nghĩa của vô ngã là không thể làm chủ có nghĩa là không có bất cứ gì như thực thể, linh hồn, quyền lực làm chủ bản chất của mọi vật. Đến lúc này thiền sinh hiểu được ba đặc tánh của tất cả các pháp hữu vi là vô thường, khổ, và vô ngã. Tiếng Pali là anicca, dukkha, và anatta.

Thiền sinh hiểu được ba đặc tánh này bằng cách theo dõi chặt chẽ sự dở chân và tâm ghi nhận được sự dở chân đó. Bằng sự chú tâm nơi chuyển động, thiền sinh thấy chúng sanh khởi và hoại diệt và kết quả là thấy đặc tính vô thường, khổ, và vô ngã của các pháp hữu vi hay hiện tượng có điều kiện.

Bây giờ hãy khảo sát chi tiết những động tác của thiền hành. Giả sử chúng ta chụp hình sự dở chân. Giả sử thêm là thời gian của sư dở chân là một giây và máy hình có thể chụp được 36 lần trong một giây. Sau khi chụp hình, nếu nhìn riêng rẽ từng tấm, chúng ta sẽ nhận thức rằng những gì chúng ta nghĩ là một sự dở chân thật ra gồm 36 chuyển động.

Hình ảnh trong mỗi bức hình hơi khác nhau và sự khác nhau rất ít đến nỗi chúng ta khó thấy được. Chuyện gì xảy ra nếu máy hình có thể chụp 1,000 ngàn bức hình trong một giây. Như vậy có 1,000 chuyển động trong một sự dở chân mặc dù những chuyển động hầu như không thể phân biệt được với nhau. Nếu máy hình có thể chụp 1,000,000 tấm mỗi giây, bây giờ chưa được nhưng tương lai có thể xảy ra, thì sẽ có 1,000,000 chuyển động trong cái mà chúng ta nghĩ chỉ là một chuyển động duy nhất.

Sự nỗ lực của chúng ta trong thiền hành là thấy các chuyển động càng chặt chẽ như là máy hình chụp từng tấm một. Chúng ta cũng muốn theo dõi tâm ghi nhận và ý muốn trước mỗi động tác. Chúng ta sẽ khâm phục tuệ lực minh sát của Đức Phật mà nhờ đó Ngài đã thấy tất cả các chuyển động. Khi chúng ta dùng chữ "thấy" hay "theo dõi" cho trường hợp chúng ta, chúng ta muốn nói là thấy trực tiếp và suy diễn. Chúng ta sẽ không thể thấy tất cả một triệu chuyển động như Đức Phật đã thấy.

Trước khi thiền hành, có lẽ thiền sinh đã nghĩ rằng mỗi bước chỉ là một chuyển động. Sau khi theo dõi chuyển động, họ thấy ít nhất có bốn động tác và nếu đi sâu vào họ sẽ hiểu là ngay cả một trong những động tác này có hàng triệu chuyển động cực nhỏ. Họ thấy danh và sắc hay tâm và thân sanh khởi và hoại diệt hay vô thường. Bằng cảm nhận

bình thường, chúng ta không thấy được đặc tánh vô thường của mọi hiện tượng vì đặc tánh này thường bị che kín bởi ảo tưởng về sự liên tục. Chúng ta nghĩ chỉ thấy một sự chuyển động liên tục nhưng nếu quan sát kỹ càng chúng ta sẽ thấy ảo tưởng về sự liên tục này có thể bị phá vỡ. Nó có thể bị phá vỡ bằng sự theo dõi trực tiếp các hiện tượng vật chất từng cái, từng phần một khi chúng sanh khởi và hoại diệt. Giá trị của thiền nằm ngay trong khả năng lấy đi tấm màn của sự liên tục để khám phá bản chất vô thường đích thực. Thiền sinh có thể khám phá được bản chất vô thường một cách trực tiếp từ chính nỗ lực của mình.

Sau khi nhận thức được mọi vật gồm nhiều thành tố, xảy ra riêng rẽ và theo dõi những thành phần này từng cái một, thiền sinh sẽ nhận thức được không có gì trên cõi đời đáng để ao ước bám níu vào. Nếu chúng ta thấy một cái gì đó mà trước đây ta nghĩ là đẹp bây giờ khuyết trống, suy đồi và tan rã chúng ta sẽ không còn thích thú nữa. Ví dụ, chúng ta thấy một bức tranh sơn dầu đẹp. Chúng ta nghĩ sơn vẽ, khung vải là một toàn thể, một khối đặc chắc. Nhưng nếu chúng ta đặt bức tranh dưới kính hiển vi cực mạnh, chúng ta sẽ thấy bức tranh không phải đặc chắc, nó có nhiều lỗ hổng hay khoảng trống. Sau khi thấy bức tranh như vậy, chúng ta sẽ hết thích thú và không còn dính mắc vào nó nữa. Các nhà vật lý

học hiện đại biết rõ điều này. Họ quan sát vật chất với những dụng cụ cực mạnh và thấy chúng chỉ là những ba động hạt tử và năng lượng không ngừng thay đổi. Không có một thực thể nào trong chúng cả. Với kinh nghiệm sự vô thường bất tận này, thiền sinh hiểu rằng chẳng có gì đáng để ham muốn dính mắc trong thế giới hiện tượng này.

Bây giờ chúng ta có thể hiểu các lý do để hành thiền. Chúng ta hành thiền bởi vì chúng ta muốn cởi bỏ sự dính mắc và thèm muốn sự vật. Bằng tuệ tri ba đặc tính của sự hiện hữu - vô thường, khổ và vô ngã của các hiện tượng - chúng ta loại bỏ sự thèm muốn. Chúng ta muốn loại bỏ sự thèm muốn vì chúng ta không muốn đau khổ. Bao lâu còn thèm muốn và dính mắc, bấy lâu còn khổ đau. Nếu chúng ta không muốn đau khổ, chúng ta phải loại trừ sự thèm muốn và dính mắc hay chấp thủ. Chúng ta phải hiểu rằng vạn vật chỉ là danh và sắc sanh khởi và hoại diệt, không có bản ngã. Một khi thực chứng được điều này, chúng ta sẽ có thể loại bỏ được tâm dính mắc vào mọi vật. Bao lâu chúng ta chưa thực chứng điều này, cho dù đọc bao nhiêu sách, nghe nhiều pháp thoại hoặc đàm luận nhằm loại trừ chấp thủ, chúng ta sẽ không thể nào thực sự loại bỏ chấp thủ được. Điều thiết yếu là kinh nghiệm trực tiếp các pháp hữu vi đều có ba đặc tánh vô thường, khổ, và vô ngã.

Do đó, chúng ta phải chú niệm khi đi cũng như ngồi hay nằm xuống. Sư không muốn nói chỉ thiền hành không cũng cho chúng ta sự thực chứng tối hậu và khả năng loại trừ hoàn toàn chấp thủ. Tuy nhiên, thiền hành cũng giá trị như ngồi thiền hay bất cứ pháp hành Thiền Minh Sát nào khác. Thiền hành đưa tới sự phát triển tâm linh. Nó cũng hiệu nghiệm như sự quán niệm hơi thở hoặc sự theo dõi phồng xẹp của bụng. Đây là một phương tiện rất hiệu năng để giúp chúng ta loại trừ phiền não trong tâm. Thiền hành giúp chúng ta tuệ tri bản chất của mọi vật. Do đó, chúng ta nên thiền hành một cách tinh tấn như khi thực tập ngồi thiền hoặc các pháp hành thiền khác.

Sư cầu chúc quí vị có thể đạt được sự thanh tịnh toàn vẹn ngay trong kiếp sống này bằng sự thực tập chánh niệm qua tất cả các tư thế kể cả thiền hành.

Hướng Dẫn Trình Pháp

Hòa Thượng Thiền Sư U Pandita

Mặc dầu đã được chỉ dẫn để hành thiền nhưng vẫn có những thiền sinh không thể thực tập đúng cũng như trình bày một cách chính xác kinh nghiệm của mình lên thiền sư trong các buổi trình pháp. Một số thiền sinh hành thiền rất tốt đẹp nhưng không biết diễn tả rõ ràng cách mình thực tập cũng như kinh nghiệm đạt được. Bài giảng này nhằm mục đích giúp những thiền sinh đó tường trình đúng đắn và rõ ràng cách hành thiền của mình bao gồm các đối tượng theo dõi và kinh nghiệm đạt được trong khi thực tập.

Về cách thức hành thiền, Hòa Thượng Thiền Sư Mahasi Sayadaw đã chỉ dẫn cặn kẽ về pháp hành Thiền Minh Sát bắt đầu với sự ghi nhận hay chánh niệm theo dõi đề mục chính là sự phồng xẹp của bụng khi thở.

Theo sự giải thích trong Kinh, các hiện tượng tâm-vật-lý luôn luôn đến với thiền sinh qua sáu cửa giác quan. Khi thấy cảnh, mắt và cảnh được thấy là

hiện tượng vật chất hay sắc pháp trong khi tâm thấy hay nhãn thức nhận biết cảnh là hiện tượng tâm hay danh pháp. Đối với kinh nghiệm về âm thanh, mùi, vị, sự xúc chạm và nhiều cử động của cơ thể như là co, duỗi, hay xoay chuyển thân hình và bước đi cũng tương tự như vậy. Ngài thiền sư đã chỉ dạy là tất cả những gì xảy ra phải được ghi nhận một cách chặt chẽ ngay và trong khi chúng đang xảy ra mà không bỏ qua gì hết kể cả những điều không mấy quan trọng.

Mặc dầu sự chỉ dẫn rõ ràng của thiền sư Mahasi Sayadaw được diễn đạt bằng ngôn ngữ đơn giản như vậy, thiền sinh vẫn gặp một số khó khăn khi đem áp dụng vào sự thực tập. Để giúp thiền sinh vượt qua những khó khăn đó, các thiền sư tại thiền viện này đã giải thích và diễn tả cho các thiền sinh sơ cơ cách ghi nhận và theo dõi đề mục chính của sự hành thiền là sự phồng xẹp của bụng và những đề mục phụ như tư tưởng, suy niệm, cảm thọ, yếu tố bên ngoài như hình ảnh, tiếng động ảnh hưởng đến tâm.

Dù sự giải thích này được lặp đi lặp lại một cách dễ hiểu cho các thiền sinh nhưng một số đã không nắm vững để áp dụng vào sự thực tập một cách thích nghi. Do đó, để cho sự thực tập được dễ dàng hơn nữa, các thiền sư đã đặt ra các câu châm ngôn dễ nhớ sau đây:

1. Câu châm ngôn đầu tiên là: ***Cho biết bạn ghi***

nhận đề mục chính như thế nào và tâm đã kinh nghiệm điều gì.

Có hai hoạt động liên hệ đến pháp hành này. Thứ nhất là *sự ghi nhận đề mục hành thiền* hay đối tượng của sự chú tâm. Thứ hai là *tâm ghi nhận đề mục hay tâm kết quả* liên hệ đến đối tượng thiền được theo dõi. Chỉ với hai hoạt động này mà thiền sinh sẽ có thể nói về đề mục và kinh nghiệm thiền của mình.

a. Đề mục chính mà tâm theo dõi chặt chẽ trong khi ngồi thiền là sự phồng xẹp của bụng khi thiền sinh thở.

Đề mục chính theo ý nghĩa là trong trường hợp không có bất cứ đối tượng chú tâm nổi bật nào khác sanh khởi, thiền sinh nên theo dõi đề mục này. Trong trường hợp có đề mục phụ nổi bật, tâm nên theo dõi đề mục phụ này. Khi đề mục phụ được ghi nhận biến mất, thiền sinh nên trở về theo dõi lại đề mục chính.

Về chuyển động *phồng* của bụng, khi thiền sinh thở vào, bụng bắt đầu phồng hơi nhanh và tiếp tục phồng khi thiền sinh tiếp tục hít vào. Khi thiền sinh ngừng thở, chuyển động phồng chấm dứt. Thiền sinh nên có khả năng diễn tả được cách theo dõi hay ghi nhận chuyển động này của bụng từ lúc bắt đầu cho đến lúc cuối.

Khi theo dõi hay ghi nhận chuyển động phồng

của bụng, toàn thể chuyển động phải được kinh nghiệm và biết rõ. Điều dạy này có nghĩa là tất cả các hiện tượng vật chất liên hệ đến toàn thể chuyển động phồng của bụng – giai đoạn đầu, giai đoan giữa và giai đoạn cuối – nên được ghi nhận càng liên tục càng tốt.

Tâm ghi nhận hoặc theo dõi nên trụ trên đề mục và diễn tiến đồng thời với sự chuyển động của bụng phồng qua ba giai đoạn đầu, giữa và cuối. Thiền sinh sơ cơ dĩ nhiên không thể nào ghi nhận tất cả ba giai đoạn của sự chuyển động nhưng nên cố gắng để có thể làm được như vậy. Thiền sinh được yêu cầu nỗ lực như thế vì sợ rằng nếu hành thiền đại khái sẽ không có được nhiều lợi lạc vào cuối khóa thiền cũng như để đảm bảo có được sự định tâm đầy đủ và nghiêm chỉnh trên đề mục trong lúc thực tập.

Thiền sinh chỉ có thể trình bày kinh nghiệm thiền tập rõ ràng nếu có:

- Khả năng ghi nhận đề mục với sự chú tâm đầy đủ;
- Sự diễn biến đồng thời giữa đề mục và tâm ghi nhận;
- Sự ghi nhận chuyển động qua các giai đoạn kế tiếp nhau.

b. Nếu ghi nhận được đề mục một cách thích nghi, thiền sinh ‘thấy’ và kinh nghiệm điều gì?

Thiền sinh nên tường trình chính xác kinh nghiệm ghi nhận đối tượng của sự thực tập. Ở đây, thiền sinh phải nói được là tâm theo dõi có diễn tiến cùng lúc với sự phồng của bụng hay không. Nếu cả hai đồng thời, thiền sinh '*thấy*' gì? Có phải 'thấy' bụng, cách phồng, hay sự căng cứng và chuyển động liên hệ đến sự phồng của bụng.

Có ba khía cạnh của bụng phồng:

- Hình dạng
- Tư thế
- Đặc tánh

Hình dạng là hình thể của bụng mà tâm thiền sinh tập trung vào. Toàn cơ thể thiền sinh là hình dạng của cơ thể. Bụng là một phần của cơ thể, nó cũng là hình dạng của bụng phồng.

Tư thế là điều kiện hay trạng thái của bụng tại bất cứ thời điểm nào. Như vậy, *bụng đang ở trạng thái bằng phẳng, phồng, hay xẹp?* Theo thuật ngữ kinh điển Pali, điều kiện hay trạng thái này được gọi là tư thế (akara). Chẳng hạn, bàn tay nắm lại hay mở ra? Thân đang ở tư thế đứng, đi, ngồi hay nằm?

Nếu thiền sinh tiếp tục theo dõi bụng trong khi hành thiền, người đó sẽ 'thấy' hình dạng hay tư thế trước khi 'thấy' *đặc tánh*. Nhưng thấy hình dạng và tư thế chưa phải là Tuệ Minh Sát. Thiền sinh phải 'thấy' vượt qua hình dạng và tư thế có nghĩa là kinh

nghiệm sự căng cứng hay chuyển động của bụng phồng. Nếu thiền sinh theo dõi hết mình thời sẽ 'thấy' được đặc tánh. Thiền sinh phải có khả năng trình bày điều này trong buổi trình pháp. Nhưng thiền sinh phải tường trình căn cứ trên sự 'thấy' thực sự chứ không phải nghĩ là mình 'thấy' như vậy. Sự trình pháp phải được dựa trên kinh nghiệm minh sát của chính mình.

Một cách tương tự, thiền sinh phải có khả năng theo dõi, kinh nghiệm và tường trình về sự xẹp của bụng khi thở ra.

Đối với thiền hành cũng như vậy. *Khi dở chân, thiền sinh có khả năng theo dõi diễn tiến của sự dở chân từ đầu cho đến cuối không? Nếu có, người đó 'thấy' gì?* Có phải '*thấy*' hình dạng hay vị thế của chân dở lên, hoặc cảm thấy đặc tính như chân trở nên nhẹ và nhấc lên, hay 'thấy' chân trở nên căng và bị đẩy về phía trước?

Thiền sinh phải tập trung mới có khả năng tường trình về bất cứ khía cạnh nào trong ba khía cạnh này của đề mục. *Khi đưa chân đến trước trong lúc đi kinh hành, có phải tâm thiền sinh theo dõi hay ghi nhận một cách đồng thời với sự di chuyển của bước chân?* Ở đây cũng vậy, thiền sinh thấy gì? Có phải người đó 'thấy' hình dạng hay tư thế bàn chân đưa tới hoặc đặc tính của chuyển động như là bàn chân đang được đẩy từ phía sau hay kéo từ phía trước?

Tương tự, *khi bỏ chân xuống, người đó có khả năng ghi nhận chuyển động đưa xuống từ lúc đầu cho đến lúc cuối khi bàn chân đụng sàn nhà hay mặt đất không? Nếu có, người đó đã nhận biết được gì?* Có phải người đó biết hình dạng bàn chân, tư thế bàn chân để xuống hay vài đặc tính của chuyển động như là chân trở nên nhẹ và mềm?

Đối với sự ghi nhận các đối tượng khác như là co duỗi tay chân, xoay chuyển cơ thể, tư thế ngồi hay tư thế đứng cũng tương tự như vậy. Thiền sinh có khả năng ghi nhận một cách đồng thời các hiện tượng từ đầu cho đến cuối hay không? Thiền sinh chỉ nên giới hạn sự trình pháp của mình vào đề mục đang theo dõi theo ba khía cạnh được đề cập ở trên và không nói đến những sự xảy ra ngẫu nhiên hay bất ngờ khác. Điều này rất quan trọng.

Thiền sinh nên hiểu rõ ba đặc tánh của các hiện tượng tâm-vật lý sau đây:

- Đặc tính riêng (Sabhaya lakkhana)
- Đặc tính điều kiện (Sankhata lakkhana)
- Đặc tính chung (Samana lakkhana)

Đặc tính riêng: Đây là những dấu hiệu hay đặc tính riêng biệt của các hiện tượng tâm hay vật lý. Ví dụ: sự cứng hay mềm là dấu hiệu hay đặc tính riêng của xương hay thịt. Dấu hiệu hay đặc tính này chỉ có ở yếu tố đất hay *địa đại* chứ không có ở những

đại khác khác như *thủy đại* (yếu tố nước), *hỏa đại* (yếu tố lửa) và *phong đại* (yếu tố gió). Hỏa đại là nóng và lạnh, thủy đại là dính chặt hay trôi chảy, và phong đại là chuyển động. Các đại này đều là đặc tính riêng của các hiện tượng vật chất.

Dấu hiệu hay đặc tính riêng của tâm là khả năng nhận biết. Đặc tính riêng của xúc là tô màu cho tâm và làm tâm tiếp xúc với hiện tượng. Đặc tính riêng của cảm thọ là khả năng cảm nhận.

Đặc tính điều kiện: Mỗi một đặc tính riêng của các hiện tượng tâm-vật lý đều có khởi đầu, kéo dài và chấm dứt. Theo ngôn ngữ kinh điển Pali, đây là *sanh* (uppada), *trụ* (thiti), và *diệt* (bhanga). Sinh có nghĩa là sự bắt đầu hay sanh khởi của hiện tượng. Trụ là sự kéo dài hay diễn tiến cho đến khi hoại diệt. Diệt là sự tan vỡ hay biến mất. Ba đặc tính này thuộc đặc tính điều kiện.

Đặc tính chung: Đặc tính thứ ba của các hiện tượng tâm-vật-lý là đặc tánh phổ quát. Sự *vô thường* (annicca lakkhana), *khổ* hay bất toại nguyện (dukkha lakkhana) và *vô ngã* (anatta lakkhana) của tất cả các pháp điều kiện hay hữu vi tạo nên đặc tánh này.

Theo ngôn ngữ kinh điển Pali, ba dấu hiệu vô thường, khổ, và vô ngã là các đặc tính chung cho tất cả các hiện tượng tâm và vật lý. Do đó, chúng được gọi là các đặc tính phổ quát.

Để tóm tắt, chúng ta phải hiểu ba đặc tính được đề cập và giải thích ở trên. Đó là đặc tính riêng, đặc tính điều kiện và đặc tính chung.

Trong ba đặc tính này, thiền tập trước tiên hướng đến việc kinh nghiệm đặc tính riêng của các hiện tượng tâm và vật lý mà chúng ta đang ghi nhận. Làm thế nào mà do nỗ lực thiền tập chúng ta kinh nghiệm được các đặc tánh riêng của các hiện tượng? Chúng ta nên ghi nhận các hiện tượng ngay lúc chúng vừa sanh khởi. Chỉ khi nào làm được như thế, chúng ta mới có thể thực chứng được đặc tính riêng của chúng chứ không có cách nào khác.

Khi thiền sinh thở vào, bụng phồng lên. Trước khi thở vào không có sự phồng của bụng. Tâm của thiền sinh nên theo dõi chuyển động phồng của bụng từ lúc đầu cho đến lúc cuối. Chỉ khi đó thiền sinh mới có thể 'thấy' bản chất thật sự của chuyển động. Bản chất thật sự này là gì? Với sự thở vào, gió đi vào, Và gió là gì? Đó là yếu tố căng phồng, yếu tố chuyển động. Chính bản chất thực sự này của sự phồng mà thiền sinh tập để 'thấy'. Thiền sinh chỉ 'thấy' nó khi ghi nhận chuyển động ngay từ lúc sanh khởi và kéo dài cho đến khi chấm dứt. Nếu không theo dõi hay ghi nhận như vậy, thiền sinh sẽ không thấy ngay cả hình dạng hay vị thế đừng nói chi đến đặc tánh thực sự của hiện tượng.

Tiếp tục chú tâm một cách tập trung và đồng thời

vào đối tượng thiền tập phồng xẹp của bụng trong khi thở, thiền sinh sẽ lần hồi củng cố được sự định tâm của mình. Khi sự định tâm vững mạnh, thiền sinh không còn thấy hình dạng hay tư thế của bụng phồng hay xẹp. Sự hiểu biết hay tuệ giác vượt ra ngoài những cái 'thấy' này và sẽ cho phép thiền sinh 'thấy' sự căng phồng, áp lực và chuyển động liên hệ đến sự phồng xẹp của bụng mà thiền sinh đang theo dõi hay ghi nhận. Khi thở ra, thiền sinh sẽ cảm thấy sự căng phồng bớt đi và chuyển động xẹp của bụng kết thúc vào cuối hơi thở ra.

Thiền sinh cũng sẽ kinh nghiệm tương tự với những cử động trong lúc kinh hành bao gồm dở chân, bước tới, và để chân xuống sàn nhà hay mặt đất.

Sự chỉ dẫn cũng tương tự đối với những cử động khác của cơ thể, cảm thọ nơi thân, và tư tưởng sanh khởi nơi tâm. Tất cả những đối tượng này đều nên được ghi nhận ngay khi chúng vừa sanh khởi để bảo đảm cho việc kinh nghiệm thực tánh của chúng.

Thiền sư sẽ không nói cho thiền sinh biết là họ sẽ thấy gì nhưng sẽ chỉ dẫn cách thức theo dõi hay ghi nhận. Tương tự như làm toán ở trường, thầy giáo sẽ không cho biết đáp số nhưng chỉ dạy cách làm toán mà thôi.

Chúng ta đã bàn về câu châm ngôn thứ nhất là *khi hiện tượng được ghi nhận ngay lúc chúng vừa*

sanh khởi, thực tánh sẽ hiển lộ.

2. Câu châm ngôn thứ hai dạy ***"chỉ khi nào thực tánh được hiển lộ, đặc tánh điều kiện mới được kinh nghiệm nghĩa là thấy được hiện tượng ghi nhận đang sanh khởi, kéo dài và chấm dứt."***

3. Câu châm ngôn thứ ba là ***"chỉ khi đặc tánh điều kiện trở nên rõ ràng, đặc tánh phổ quát mới được kinh nghiệm."***

Khi đặc tánh điều kiện được kinh nghiệm, đặc tính chung hay phổ quát sẽ xuất hiện. Hai đặc tính điều kiện và phổ quát sẽ không thể nào không hiển lộ một khi đặc tính riêng được thấy rõ nhờ sự ghi nhận tập trung và đồng thời vào đề mục thiền. Khi đặc tính chung xuất hiện, nó sẽ phô bày bản chất vô thường, khổ và vô ngã của hiện tượng.

4. Châm ngôn trên được theo sau bởi châm ngôn thứ tư như sau: ***"Khi đặc tánh tổng quát được kinh nghiệm, Tuệ Minh Sát hiển lộ."***

Sau khi xuất hiện, Tuệ Minh Sát từ từ chín muồi và sẽ được theo sau bởi Đạo Tuệ và Quả Tuệ cho phép thiền sinh kinh nghiệm Niết Bàn với sự dừng nghỉ của các hiện tượng danh sắc và phiền não.

Thiết tưởng nên nhắc lại trong khi trình pháp, thiền sinh nên trình bày những gì mình thực sự 'thấy' chứ không phải nghĩ là mình 'thấy'. Chỉ có những gì thực sự chứng nghiệm mới là trí tuệ của

mình chứ không phải những gì mình nghĩ mình có vì đó tối đa cũng chỉ là những kiến thức vay mượn không phù hợp với thực tánh hay đặc tính của hiện tượng đang được ghi nhận.

5. Câu châm ngôn kế đến là ***"tất cả tư tưởng được theo dõi và kinh nghiệm nên được tường trình."***

Trong khi đang ngồi thiền ghi nhận đề mục chính là sự phồng xẹp của bụng, những tư tưởng có thể sanh khởi. Đó là bản chất của tâm khó mà kiểm soát được. Tâm có khuynh hướng phóng đi, rời bỏ đề mục chính và suy nghĩ. Lúc đó, thiền sinh nên làm gì? Hãy ghi nhận bất cứ những gì sanh khởi đến tâm. Bạn có thể làm được như vậy không? Bạn nên cố gắng làm như thế. Nếu làm được, sự suy nghĩ sẽ tiếp tục, ngừng lại hay biến mất hết? Sự chú tâm của bạn có trở về với đề mục chính không? Bạn nên tường trình những gì xảy ra theo những khía cạnh này.

6. ***"Tất cả những cảm thọ nên được theo dõi, hiểu rõ và tường trình trong buổi trình pháp."***

Đối với thiền sinh sơ cơ, cảm thọ chưa sanh khởi trong khi đang chú tâm theo dõi đề mục chính là sự phồng xẹp của bụng. Tuy nhiên, tư tưởng chắc chắn sẽ sanh khởi. Lúc đó thiền sinh sơ cơ chưa có khả năng ghi nhận tất cả những tư tưởng sanh lên. Để giảm thiểu những tư tưởng phóng tâm này, thiền

sinh sơ cơ nên tập trung sự chú tâm vào đề mục chính càng chặt chẽ càng tốt.

Nhưng khi đã ngồi thiền được một thời gian năm, mười hay mười lăm phút, một số cảm giác không thoải mái sanh khởi nơi thân khiến tâm khó chịu. Khi cảm thọ hay cảm xúc sanh khởi, chúng nên được ghi nhận. Khi trình pháp, nên trình bày bằng ngôn ngữ thường ngày như là 'ngứa', 'đau', 'tê', hay 'nhức'…thay vì dùng ngôn ngữ của kinh điển như 'cảm thọ'. Những cảm thọ này nên được ghi nhận cho dù chúng gia tăng cường độ hay yếu đi, ổn cố hoặc biến mất.

7. ***"Tất cả những hiện tượng khác xảy ra và nổi bật nên được ghi nhận và kinh nghiệm."***

Những hiện tượng khác nổi bật được ghi nhận và kinh nghiệm là gì? Đó là hình sắc được thấy, âm thanh được nghe, mùi được ngửi, thức ăn được nếm và những hiện tượng tâm lý như thích, không thích, hôn trầm, phóng tâm, lo âu, hoài nghi, nhớ tưởng, tỉnh giác, chú tâm, hài lòng, thỏa thích, an bình, tĩnh lặng, thư thái…

Đức Phật chỉ chung chúng là Pháp hay đối tượng của tâm. Chẳng hạn, sự thích sanh khởi và khi được ghi nhận, chuyện gì xảy ra? Thích được theo sau bởi tham ái. Thiền sinh có thể tường trình điều này. Lấy một ví dụ khác, thiền sinh bị hôn trầm và có tâm muội lược. Chuyện gì xảy ra nếu những điều

này được ghi nhận khi chúng xuất hiện? Bất cứ lúc nào những đối tượng của tâm sanh khởi, chúng nên được ghi nhận.

Tóm lại, sau đây là bốn đối tượng chú tâm trong pháp luyện tâm Minh Sát Niệm Xứ hay Thiền Minh Sát:

a. Những cử động của thân	(Thân)
b. Cảm thọ	(Thọ)
c. Hoạt động của tâm	(Tâm)
d. Đối tượng của tâm.	(Pháp)

8. Cuối cùng, câu châm ngôn tổng quát là ***“Những gì sanh khởi được ghi nhận và kinh nghiệm nên được hiểu trọn vẹn và tường trình đầy đủ trong buổi trình pháp”.***

Quan tâm của thiền sinh là theo dõi hay ghi nhận hiện tượng. Đối với bất cứ đề mục nào thuộc bốn loại đối tượng nêu trên, ba sự việc tuần tự xảy ra trong khi hành Thiền Minh Sát là:

a. Hiện tượng sanh khởi

b. Sự theo dõi hay ghi nhận hiện tượng sanh khởi

c. Thiền sinh biết và ‘thấy’ gì.

Hồi Hướng Công Đức

Nguyện cho tất cả chúng sanh
Cùng chia trọn vẹn phước lành hôm nay
Nguyện cho tất cả từ đây
Luôn luôn an lạc, duyên may mọi miền.

Nguyện cho chư vị Long, Thiên
Trên trời dưới đất oai thiêng phép màu
Cùng chia công đức dầy sâu
Hộ trì Chánh Pháp bền lâu muôn đời.

Danh Sách Các Phật Tử Hùn Phước Ấn Tống

Anny Lee, Ban Vân, Ban Kỳ, Ban Hiếu, Ban Tuấn, Bình Liêu & Vũ Hồng Cẩm, Bùi Nancy, Cao Thị Cúc, Diệp Xuân Lai, Diệu Thiện Dương Minh Nguyệt, Duyên & Uyên & Toàn, Dương Trang, Đào Hữu Phan, Đinh Việt Liên, Đỗ Quốc Tú, Đoàn Lệ Như & Phạm Chương, Gia An & Như Trù, Giang Đào, Hà Thái, Hà Thị Phượng, gđ Hồng Hoa & Diệp, Hùng & Tâm Hân, Hùng & Thanh, gđ Huỳnh Tấn Thông, Huỳnh Lâm & Hải, Lee Debilzan, Hạnh Thường, Huỳnh Đình Sơn & Nhạn, Huỳnh Anh Dũng & Chi, Huỳnh Anh Tuấn & Nga, Huỳnh Anh Minh, Khin U May, Lâm Hoàng Kim, Lan Hồ, Lê Thị Hảo, Lê Trọng Hiệp, Lê Thị Hừng, Lương Thị Anh, Lưu Bình & Lưu Định, Lý Mai, Mai Cao, Ngọc Anh & Đào Ngũy, Nguyễn Đăng Thành, Nguyễn Larry, Nguyễn Giảng, Nguyễn Phạm Thanh Xuân, Nguyễn Văn Sanh & Liên, Nguyễn Văn Hoàng, Nguyễn Văn Liêm, Nguyễn Tú Anh, Nguyễn Hồng Phương, Nguyễn Trang Anh, Nguyễn Quyền & Cẩm Vân, Nguyễn Vinh, Nguyễn Văn Sơn, Nguyễn Thị Ký, Nguyễn Thị Kim Ngân, Phan Liên, Phan

Marie Louise, Phạm Linh, Phạm Bá Thạch & Nga, Phạm Phú Văn Lang, Phạm Phú Đông Pha, Phạm Phú Đan Tâm, Phạm Phú Luyện, Phạm Kevin, Phạm Huyền Linh, Phạm Tú Anh, Phạm Hoàng, Phạm Tuấn, Phi Hùng, Phù Diệp, Quảng Tịnh & Hợp Tuyển, Sarah Marks, Sư cô Tịnh Thanh, Sư cô Diệu Ý, Trần Bạch Liên, Trần Chế Trung, Trần Dân, Trần Cẩm Mỹ, Trần Cẩm Lan, gđ Trần Cẩm Châu, Trần Cẩm Liên, Trần Quốc Cường, Trần Đình Kham, Trần Quốc Định, Trần Du, Trần Minh Lợi, Trần Thành & Trang, Trần D. Thảo, Trần Hương, Trần Văn Nam, Trần Anh Mỹ, Trần Nụ & Nguyễn Điệp, Trần Minh, Trần Thùy Khanh, Trần Vỹ Dạ, Trần H. Trương, Trần Ngọc Trang, Trương Hoa, Trương Giang, Trương Phúc Điền, Trương Hùng & Hà, gđ Trương Hòa Trần, gđ Trương Văn Dặng, gđ Trương Ngọc Trang, Trương Lan Anh, Từ Sơn, Từ Duy, Tường Huy, Vân Lục, Võ Nguyên Loan (Diệu Quý), gđ Sư Cô Viên Thành, Võ Kim Phụng, Võ Thị Phước, Vũ Bạch Tuyết, Vũ Hằng Hiếu, Vũ Thị Mai, Vũ Tuyết, Vương Minh Thu, Vương Brandon, Vương Tử Dũng, Vương Thị Lài.

Các Sách Đã Được Như Lai Thiền Viện Ấn Tống

1. Chẳng Có Ai Cả
2 Chánh Niệm, Giải Thoát và Bồ Tát Đạo
3. Căn Bản Thiền Minh Sát
4. Con Đường Hạnh Phúc
5 Cuộc Đời Đức Phật
6. Courses On the Foundations of Buddhist Culture, Beginning Level
7. Courses On the Foundations of Buddhist Culture, Intermediate Level
8. Đại Niệm Xứ
9. Destroy The Five Aggregates
10. Đoạn Trừ Lậu Hoặc
11. Đức Phật Đã Dạy Những Gì
12. Kinh Lời Vàng
13. Lời Dạy Thiên Thu
14. Mặt Hồ Tỉnh Lặng
15. Meditation Lectures
16. Ngay Trong Kiếp Sống Này
17. Niệm Rải Tâm Từ
18. Pháp Hành đưa Đến Bình An
19. Settling Back Into The Moment
20. Silavanta Sutta
21. Sống Trong Hiện Tại
22. Suy Niệm Về Hiện Tượng Chết
23. Five Way To Cultivate a Mature and Stable Mind